街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂WEST版

2019 MARCH vol.193 3
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田

発行 株式会社シティライフNEW www.citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

2月25日発行 無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

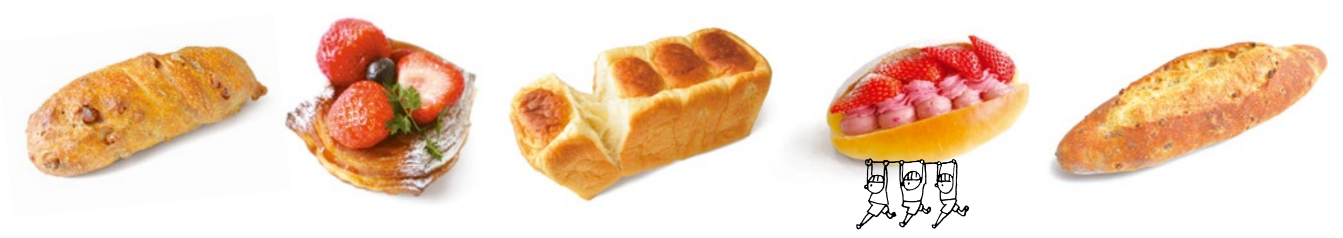
春のランチセット大解剖

P. 34～35に掲載

表紙／撮影協力:うの花 撮影:阪下ケンジ ディレクション:吉見梨恵

春特別企画

春の新作パン



P. 36～37に掲載

巻頭特集
2～5 習い事・スクール特集
「学びが"人生の楽しさ"を
教えてくれる
大人の『学び直し』」

17～24 春の特別拡大版 EXPOCITY press vol.32

特　集 6 入園・入学準備は卸価格のジェットがオトク
住まい 7 新生活がもっと楽しくなる春のインテリア
子育て 8～10 楽しく学んで、しっかり身につくKids English
「暮らし」も「学び」も親子で楽しむKids&Mom
教　育 11～14 学びの選択 不登校の先の輝く未来
子どもの学びNAVI ―小・中学生編／大学受験編―
暮らし 15 プロに任せて安心快適！暮らしサポート
ビューティ 26～27 実は見られてる！あのパーツ…今こそパーツケア美人
ニュース 38～39 City Life NEWS 世界共通の目標「SDGs」と地元の取り組み

学びが"人生の楽しさ"を教えてくれる

大人の「学び直し」

「人生100年時代」といわれ、文部科学省でも社会人の学び直しを推進する制度を設けるなど、「学び直し」に今、注目が集まっています。キャリアアップや再就職などに繋げていくことはもちろん、「教養を高めたい」「趣味を深めたい」など、人生を楽しむための再設計として学ぶ人が増えています。そこで、学ぶことで充実した時間を過ごす素敵な人たちをご紹介します。

「お稽古教室は人と人とをつなぐ大切な空間」

『学びの時間が自分らしい時間に』

いけばなと聞くと、「堅いイメージ」「ハードルが高い」と感じる人も多いはず。しかし、山口佳風いけばな教室では、0歳～70代の人が同じ空間で和気あいあいと「お稽古」の時間を楽しんでいる。

「生徒は主婦の方から会社勤めの方、学生さんと、様々な職種や年齢の方がいらっしゃって、本当に十人十色で面白いです。お教室は人と人のつながりが生まれる大切な空間ですね」と山口先生は笑顔で話す。ここでは子育て中のママも稽古ができるように、子どもと一緒に通える時間帯を設けている。月曜のクラスを訪れてみると、ママたちが花をいけている間に、子どもも好きという年配の生徒が、稽古の合間に子どもたちをあやす姿が見られた。

「子ども連れだとなかなか外出しづらいものですが、今では好きなお花にふれながら自分の時間を過ごせるので、お稽古はリフレッシュできる大切な時間です。子育ての先輩も多いので話を聞いてもらえてありがたいです」とママたちは微笑む。好きな花にふれる喜びのほかに、子育てのアドバイスや人生相談など楽しくコミュニケーションが生まれているのも、生徒のみなさんがいきいきと輝き、学び続ける秘訣なのだろう。

1.本を読んであげたり、おもちゃであやしたりと、先生やまわりの生徒さんが一緒になって子どもの面倒をみてくれているので、ママも安心して稽古ができる。
2.ママがいけている花に興味を持ち手を伸ばすお子さんに、ママもなんだか嬉しそう。

独身時代から通い、今は子連れで習いに来ている笑風さん、香風さん、智風さん。「子どもにもお花を見て"キレイ"という感性を持ってもらえたら嬉しいですね」と声を揃える。

『ただ習うだけではない学びから得られるもの』

いけばなを通じて多くのことを学べるという山口先生。どのように学ぶ楽しさを伝えているかを尋ねると、「楽しい気持ちで学んでもらうことを大切にしています。だからここでは堅苦しいことは言いません。もう一つはせっかくコストと時間を使って習いに来てくれているので、スキルにつながって欲しいと考えています。例えば、いけばな小原流伝統文化親子教室では、生徒でも免状を持っていれば子どもたちに教えることができます。ただ習ってお花をいけるだけではなく、そういったステップアップにもつながればと思っています」。ほとんどの生徒が免状を取り、雅号を持っているのも山口先生のそういった考えからだろう。好きなことを学び、それを仕事にする。そんな世界を広げられるのも学ぶ楽しさの一つのようだ。

生徒の湊風さんは「先生が明るく盛り上げてくれるので、堅苦しいと思ったことはありません。いろんな人と話しができるのも楽しいです。ここでは悩み相談が頻繁に行われています（笑）」と、先生や仲間と過ごす時間に元気をもらっているそうだ。

取材を終えて

教室は笑い声が耐えないやわらかな空気感で、垣根が高いイメージがなくなった。いけばなに限らず、興味のある人は一度体験会などに参加することで「これなら私にもできそう」と新しい楽しみを発見できるかもしれない。5月26日（日）・27（月）に、立命館いばらきフューチャープラザにて「いけばな小原流習作展」を山口佳風　社中一同主催で開催するという。煎茶習軒流　山口翠苑一同による呈茶席も有り。入場無料で、来場者には無料でいけばなの体験ができるチケットが配布される。いけばなの世界を覗いてみるきっかけにもなりそうだ。

学びは充実した時間を生み出すなど、様々なことを得られると、この取材を通して感じた。人生を楽しくしてくれる、そんな自分に合った学びをぜひ見つけてみてほしい。

いけばな教室の隣の部屋には煎茶教室もある。両方の教室に通う生徒もおり、茶の世界も楽しむことができる。

data

山口佳風 先生
Yamaguchi Cafuu

一般財団法人小原流
小原流研究院講師
一級家元専門教授者

十人十色な生徒さんに話を聞きました。

湊風さん／歴5年
Soufuu

「仕事帰りで疲れていても、疲れを忘れ楽しんでいます。来る度に新しい発見があって、人生の目標も見つけました」

海風さん／歴4年
Mifuu

「先生の作品を見た時、キレイと思って習い始めました。いけばなは和のイメージがありますが、洋花が格好良くいけられていて。すごい表現ができるんだと感動しました」

澄風さん／歴7年
Choufuu

「花が好きで小学4年生の時、こども教室のチラシを見て習いたいと自分から親にお願いしました」
今では高校1年生ながらも、免状を取り、雅号も持つ。

泉風さん／歴4年
Senfuu

「いろんな年齢や職種の人と一緒に学べるので刺激になって面白いです。勤め先の学校の教室に花を飾ると、生徒が『先生、これ何の花？』と聞いてくれます。花に興味を持ってくれるようになったのが嬉しいですね」

[取材協力]
山口佳風いけばな教室
茨木市春日1-4-41
072-623-1894
090-7115-8995
http://www.cafuu.net/

日本語古典講座

日本語・古典の楽しさ再発見し、行事で友だち作り
大学の先生がやさしく教える"ユルめ"の国語教室

誰でも気軽に参加できる日本語・古典の生涯学習の教室として、有志が集まって立ち上げた「帚木会(ははきぎかい)」。現在、大阪・京都・西宮で教室を開講し、30代から80代までの方がともに学ぶ。その帚木会が、一緒に勉強する仲間を募集する。

講師は、三十数年にわたり大阪府立高校(吹田・山田・北千里高校)の国語科教諭をつとめた村田治彦先生(現・京都造形芸術大学准教授)。日常生活で役立つ日本語と、文法抜きで楽しめる古典の講義を、雑談を交えた柔らかい口調で進め、教室には笑いが絶えない。専門知識はまったく不要で、学生時代に国語や古典の苦手だった人も、いつの間にか引き込まれ、あっという間に時が経つという。

1回110分の講座。第一部「日本語講座」(約40分)は、誤りやすい慣用句・敬語・漢字や漢字クイズなど、目からウロコの内容が満載。続いて、第二部「百人一首講座」(約30分)は、『小倉百人一首』を毎回一首ずつ、人間関係や時代背景も踏まえて、作者の気持ちに想いを馳せる。休憩をはさみ、第三部「古典講座」(約40分)は、『源氏物語』『大鏡』『平家物語』『好色一代男』などの古典文学を、文法抜きで読み解き、古典の面白さを満喫する。

教材は毎回配布される。大きな字でイラストや写真満載のオリジナル・テキストが分かりやすいと好評だ。

また、希望者対象に、京都などの名所散策、芸術鑑賞(文楽・落語・映画ほか)、食事会などの行事も実施(要実費)。それらを通して、同じ趣味ならではの、かけがいのない友人ができたと喜ぶ人も多数いらっしゃるという。

村田先生は「講座の内容を無理に暗記する必要はありません。楽しく聴いていただければ充分です」と話す。

受講生からは、「恐る恐る体験に参加したら、いい雰囲気だったのでホッとした」「入会を強要されないので安心できた」「皆で楽しく勉強したら、ちょっと賢くなった気がする」「行事で友だちがたくさんできた」などという声が聞かれる。

帚木会独自のテキスト

新年会の様子

楽しい教室光景

村田先生の案内で京都散策(光明寺)。

帚木会 体験講座受付中(要予約) ※各会場は下記地図を参照

費用 1回2,000円　**特典**「シティライフを見た」と言えば**無料**(ファイルと当日テキストもプレゼント)

北千里教室(ディオス北千里2F M2室)
①3月14日(木) 9時30分～11時40分
②3月28日(木) 9時50分～11時40分

豊中/池田教室(蛍池公民館 ①第1講座室②練習室)
①3月14日(木) 13時10分～15時20分
②3月28日(木) 13時30分～15時20分

梅田A教室(生涯学習センター5F 第3研修室)
①3月15日(金) 13時40分～15時50分
②3月29日(金) 14時00分～15時50分

梅田B教室(生涯学習センター5F ①第4②第3研修室)
①3月23日(土) 9時30分～11時40分
②3月30日(土) 9時50分～11時40分

高槻/茨木教室(クロスパル高槻5F 視聴覚室)
①3月15日(金) 9時30分～11時40分
②3月29日(金) 9時50分～11時40分

千里丘A教室(千里丘市民センター1F 会議室1)
①3月18日(月) 9時40分～11時30分
②3月25日(月) 10時00分～11時30分

千里丘B教室(CL会館1F つくし)
①3月23日(土) 13時40分～15時30分
②3月30日(土) 14時00分～15時30分

※上記の各教室でそれぞれ2回ずつ行います。1回目は説明会20分+体験講座110分。2回目は体験講座のみです。2回とも無料で参加できます。体験は別の日でも可能です。電話かメールで相談を。

本講座日程

- 月会費 5,000円　入会金不要
- 月2回。日程は日程表でお知らせ
- 1回110分の講義
- 会場は、体験講座の会場と同じ

北千里教室	木曜	9時50分～11時40分
豊中/池田教室	木曜	13時30分～15時20分
梅田A教室	金曜	14時00分～15時50分
梅田B教室	土曜	9時50分～11時40分
高槻/茨木教室	金曜	9時50分～11時40分
千里丘A教室	月曜	10時00分～11時30分
千里丘B教室	土曜	14時00分～15時30分

大人の日本語・古典教室
帚木会〈ははきぎかい〉
事務局：吹田市山田東1-31 A621
※上記のほか、西宮/芦屋、京都駅前、烏丸にも教室があります(体験会も開催)。詳細はHP参照または問合せを。
0120-464-595
(電話受付20時まで、土日も可)
mail : hahakigi-kai@docomo.ne.jp
https://hahakigi.com
帚木会 で検索

【北千里教室】

ディオス北千里
阪急「北千里」1分
吹田市古江台4-119

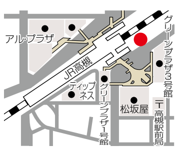
【豊中/池田教室】

蛍池公民館
阪急・モノレール「蛍池」2分
豊中市蛍池中町3-2-1-501

【梅田A・B教室】

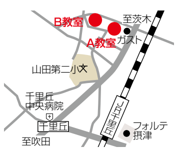
大阪市立総合生涯学習センター
大阪駅前第2ビル 5.6階
大阪市北区梅田1-2-2-500

【高槻/茨木教室】



クロスパル高槻
JR「高槻」3分
高槻市紺屋町1-2

【千里丘A・B教室】



A：千里丘市民センター(吹田市千里丘上14-37)
B：CL会館(吹田市千里丘上14-27)

【講師の紹介】

村田治彦(むらた はるひこ)
京都市生まれ。京都府立乙訓高校、信州大学人文学部文学科卒業。大阪府立高校の国語科教諭として30余年。吹田高校、山田高校、北千里高校、さらに私立大阪学芸高校で教鞭を執る。現在、京都造形芸術大学こども芸術学科准教授。

スクール

800人以上に選ばれた
子育て経験がいかせる資格を取ろう

「子育てが一段落して新しいことを始めたい」「自分のペースで働ける資格が欲しい」という人から注目を集めるチャイルドマインダー。家庭的な保育サービスを行う専門家のことで、いわば"少人数保育のスペシャリスト"。保育士や幼稚園教諭が施設内で集団保育を行うのに対し、子どもひとりと向き合った保育を行うのが特徴だ。子どもの「個」を理解し、自立心を育成することから、より子どもの成長に携わる働き方といわれ、子育て経験のある主婦や保育関係者から注目を集めている。

資格取得後、さまざまな働き方を選べるのがチャイルドマインダーの魅力。代表的な働き方は、自宅や近隣に保育ルームを開設するタイプか、保育園、託児施設での保育補助、企業などに所属して働くことも可能。現役保育士や幼稚園教諭のスキルアップにもつながる。その他にも、語学などの各種教室を含め、子どもに関わるすべてのシーンで資格を活かして働くことができる。

同校のチャイルドマインダー養成講座では、米国小児メディカルファーストエイド(通称MFA)を取り入れている。MFAプログラムとは、蘇生法と救急法の両方の基本スキルを同時に習得するプログラムのことで、研修プログラム修了時には、小児救急救護法国際認定カードが発行される。また、日本チャイルドマインディング&エデュケア協会(ACE)認定校として、終了後の独立開業の支援も受けることができる。

こんな方におすすめ

- 子育て経験をいかした仕事がしたい
- 自分のペースで働きたい
- 子どものことをもっと理解したい
- 長く働くための資格がほしい

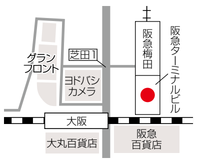
ヒューマンアカデミーが選ばれるワケ

- 初めての人も安心な充実カリキュラム
- 週1日2.5時間で家庭と両立できる
- 国際的な救護法を取得できる
- 修了後もしっかり支援

説明会

2/26(火)～3/20(水)
①10時～ ②13時～ ③16時～
チャイルドマインダーってなに?どうやって仕事に活かすの?子育てにも役立つ?など、みなさんの質問に専任カウンセラーが個別に応えてくれる!

ヒューマンアカデミー
大阪梅田校
大阪市北区芝田1-1-4
阪急ターミナルビル10F
受付／平日10時～21時、
土日祝10時～19時
0120-49-0419
http://haa.athuman.com



修了生の声

伊藤ハル伽さん
大学卒業と同時に結婚し、2児の母となる。自身のこどもが不登校になったことをきっかけに、チャイルドマイディングを学ぶ。現在は、チャイルドマインダーの考えを取り入れた絵画教室主宰のほか、認可外保育の運営や講師業などを掛け持つ。

講師の先生の人柄に惹かれ、この先生から習得したいと思いヒューマンアカデミーを選びました。直接授業を見学させていただけたのも良かったです。また、どう開業するかなども教えてもらえたことはとても良かったです。

私の絵画教室では、チャイルドマインダーで学んだ"お子さまカルテ"を取り入れています。こどもの癖、行動、性格などを事細かに書いてもらうのですが、一人ひとりの特徴が頭に入るので、例えば、「描くことがない」という子どもに、飼っているペットの話題を出して「今日のワンちゃんの様子どうだった?」と声をかけます。描かせるのではなく、描きたい気持ちにさせることが大切なんですね。

受講を考えているかたにメッセージ

まずは、授業を体験してみてください。悩むよりも動いて悩む。イメージすれば、現実に近づけることができると思います。私も通うことが大変なことがたくさんありました。自分のこどもを連れて授業を受けたことも…。でも資格取得で自分に自信もつき得られたことが沢山あります。皆さんも頑張ってください!

思い立ったら

習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

春はなにか新しいことをはじめたくなる季節。
習い事やスクールは自分自身を高めてくれるだけでなく、
素敵な出会いなど、毎日に彩りも届けてくれるはずです。

スポーツクラブ

(左)骨盤ストレッチ、ヨガ、エアロビクスなど50本以上の豊富なレッスンが受けられて女性に人気！

貴方にあった方法で効率的に−3kgを目指そう

「痩せたいけど何をしたらいいか分からない」という人にオススメ！ 同スポーツクラブは、プール・スタジオレッスン・ウェイトマシンなど地域最大級の設備が揃い、自分に合った方法で理想の身体を目指せる。スタッフがマシンの使い方も丁寧に説明してくれるから、初めての人も安心だ。さらに今なら、パーソナルトレーニング4回（通常15,000円）が無料で受けられてお得！ 目的に合わせてメニューを組んでもらえ、正しいフォームが知れるので、効率的に鍛えられると評判だ。広いお風呂で汗も流せてすっきり。まずはお問合せを。

MENU

- レギュラー……10,260円/全営業時間
- レンタルフリー……10,260円/月8回
（レンタルウェア、タオルセット無料、契約ロッカー付等）
- マイプラン8……8,100円/月8回
その他プランあり

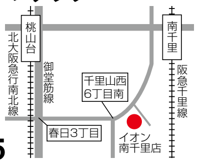
特　典　「シティライフを見た」と伝えれば

3/31までの入会手続きで
- 入会金5,400円 → **無料**
- 事務手数料3,240円 → **無料**
- 月会費1ヵ月分→**無料**
- パーソナルトレーニング4回15,000円→**無料**
- **スマートシェイカープレゼント**（数量限定）

※1年継続が条件、継続期間内の退会は違約金有、新規又は退会後7ヵ月目以降の方が対象

HOS　南千里スポーツクラブ

吹田市千里山西6-56-1
イオン南千里内5・6F
営/平日9時〜23時
土曜9時〜22時、
日・祝9時〜19時　火曜定休
駐車場無料



06-6310-8755
https://www.hos-minamisenri.com

裁縫

丸型（奥）か四角いタイプか選べる。サイズや色は予約時に。

ソーイングレッスンはマンツーマンで。説明だけでなく、実際にお手本となる縫い方を見せてくれる。（写真中央：森さん）

本格的なソーイングにトライ ファスナー付トートの体験レッスン

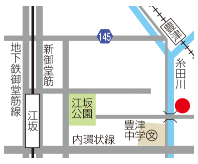
ファスナーから裏地の付け方まで学べるお得な体験レッスンを読者向けに特別開講する「エディト」。仕上がりもおしゃれで可愛く、使い勝手のよいトートバックを作ってみよう。その他にも「楽しい先生で説明が合理的。家庭科でもこれくらい教えてくれたら、みんな裁縫好きになれるのに」と評判の森さんのソーイングレッスンも今回お得に。効率と仕上がりの美しさを兼ね備えたテクニックを教えてくれる。初めての人も、自己流で挫折した人にもオススメだ。

MENU

- **体験レッスン「ファスナーあき&裏付きトートづくり」**
日程3/18（月）、3/21（木）、3/28（木）、3/30（土）
レッスン代　**特別価格3,000円**（材料費込）
定員各3名　各回10時〜12時半
- **ソーイングレッスン**※特別価格は3月末まで
・ソーイング入門　1.5時間×2回　5,000円→**半額**
（生地の選び方、ミシンの仕組み、裁縫道具の扱い方）
・ソーイングテクニック
1.5時間×6回　15,000円→**12,000円**
（生地の選び方、ソーイングの基本テクニックを身に付ける）
・ソーイングマスター
1.5時間×5回　15,000円→**12,000円**
（ファスナー、ポケット、アキの縫い方など部分縫いをマスター）

大阪で唯一の本格的ミシンカフェ エディト

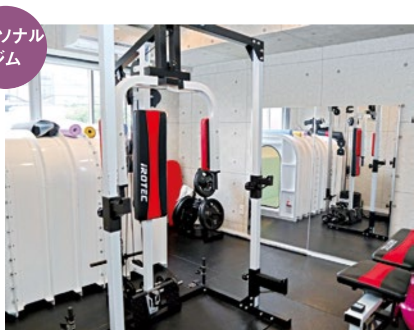
吹田市金田町26-18
営／9時半〜19時
水曜定休



06-6155-9860
http://edit.ocnk.net/

酸素ルーム併設で美容と健康を 入会金・年会費不要の隠れ家ジム

パーソナルジム



「酸素ルーム」を併設するプライベートジムツバメが新たに遺伝子キットを使用したタイプ別トレーニングを開始。タイプ診断をすることで、効果的なトレーニングや相性の良い食事などを判別、効率よく理想の体型へと導いてくれる。さらにプロテインの販売も開始し、その場で試飲も可能。トレーニング後は美容やケガ・疲労にも効果のある酸素ルームも併用してみて。隠れ家的でありながら充実の設備をそろえた同ジムで美しいボディを目指してみて。

1畳ほどの広さがある酸素ルーム。

遺伝子検査でわかるタイプ別トレーニング

遺伝子キットを使った、タイプ別のトレーニングも開始。オーナーの野崎さんは糖質制限をしていたけど、思った効果が出ず、遺伝子キットで自分のタイプを診断。洋ナシタイプと判明したことで脂質制限に変更。体脂肪が14%減、体重も7kg減少したのだとか。

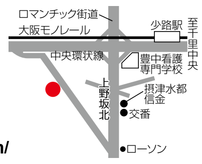
特　典　「シティライフを見た」で

- パーソナルトレーニング（60分）+酸素ルーム（60分）
……8,000円→**5,000円**
- 酸素ルーム（60分）……3,000円→**2,000円**
- カウンセリング込みパーソナルトレーニング60分
……4,000円→**3,000円**

（3月末まで・初回のみ）※遺伝子検査の金額はHPで。

プライベートジム TSUBAME〈ツバメ〉

豊中市上野西3-19-29
月・水・木・日祝　10時〜20時
火・金　10時〜14時
土曜定休
Pあり　シャワー室完備



090-9088-9297
https://www.kazusoccer0126.com/

本物のアロハスピリットを感じることができるフラ教室

フラダンス

フラ歴20年、現地に度々趣きコンペや各イベントにも参加する講師から、クム直伝の本物のアロハスピリット「ALOHA（love）&MANA(power)」を体感できるフラ教室。遠方から通う方も多いという西中島南方教室に続き、新たに吹田に新教室がOPEN。「アロハを通して自分を好きになってほしい」との想いから教室は和やかなムードが漂う。

初心者の方、大歓迎。丁寧なレッスンなので始めての方も安心。スカートがレンタルできるのも嬉しい。

フラ歴20年の講師が始動

フラ歴20年の古川貴子先生。ハワイでのイベント、数多くのコンペディションへのエントリーを経てカノエ・カジメロ氏に師事。本場直伝のフラをハワイの文化や叡智とともに教えてくれる。

MENU

- 吹田教室、西中島南方教室ともに月3回……6,000円
- 無料体験
随時受付中

特　典

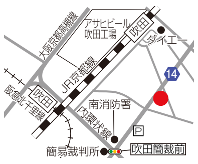
「シティライフを見た」で
- 入会金……3,000円→**無料**
- 初回体験……500円→**無料**

（3月末まで）

TAKAKO HULA STUDIO

NEW OPEN

〈タカコフラスタジオ〉
[吹田教室]
吹田市内本町2丁目2番5号　旭トゥーレ2F
営／金曜　10時半から12時
http://studio-suita.com/
[西中島南方教室]
大阪市淀川区西中島6-7-17
営／月曜　11時〜12時半
https://rainbowtail.jimdo.com/



090-8886-3139
mail:tf.aloha0214@docomo.ne.jp

ビックリするほど歌が上手くなる まずは30分の無料体験レッスンへ

ボーカル教室

親しみやすい先生たちの親切丁寧なレッスンで、すぐに効果が実感できると評判のUSボーカル教室。「音程が安定した」「声が通るようになった」と喜びの声が続々。初心者の方も多く通っているので歌に自信が無い方にこそおすすめ。まずは30分の無料体験から始めよう。

MENU

- グループレッスン（2〜3名）
月謝：8,640円（4回）
- 個人レッスン（1名）
月謝：10,800円（2回）

30分の無料体験を実施中。
申込・詳細は右記QRより

特　典

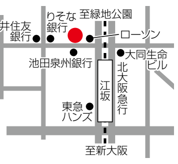
「シティライフを見た」で
- 初月謝**3,000円引き**

左記コース料金より割引
（3月30日まで）
お気軽にお問い合わせを

USボーカル教室 江坂駅前校

〈ユーエスボーカルキョウシツ〉
吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受／10時〜20時

▲お申込みはコチラ



0120-1692-88
USボーカル 江坂 で検索

ひと"足"先の衣替え フーレで周りに差がつく春支度

スクール

フーレセラピーは足で全身を優しくなでたりさすったりすることで、短時間で体温を上昇させ、身体の芯から温まるのが特長。施術後の保温効果も長持ちするので、早めの衣替えも可能な身体に！ 代謝が上がり身体がポカポカ温まる感覚をぜひ！

フーレセラピー無料体験会

【日程】3/14（木）・15（金）・16（土）、4/4（木）・5（金）・6（土）、5/16（木）・17（金）・18（土）
【時間】10時〜、13時〜、16時〜、19時〜（各2時間）
※完全予約・定員制（先着順）
※スクールはいつでも入校可

フーレセラピーアカデミー 大阪校

大阪市北区芝田1-4-8
北阪急ビル2F
電話受付／9時〜18時
日曜定休
0120-3229-20
フーレ で検索

資料請求・予約・問合せはコチラ！

ジム

「初動負荷トレーニング®」で負担が少なく無理なく運動を

初動負荷トレーニング®を展開している「ワールドウィング大阪緑地公園」。トップアスリートが採用していることで知られる初動負荷トレーニング®は身体への負担が少ないことから女性だけでなく高齢者からも注目を集めている。特に関節などを痛め、一般的なトレーニングが難しい人にもオススメできるから無理なく身体能力の向上が可能。注目すべきは骨盤、股関節、鎖骨や肩甲骨の肩回り、それぞれにフォーカスしたマシン。体験でレクチャーを受け、入会後は自由に使いたい放題なのもうれしい。もちろん清潔なシャワーやロッカーも完備。

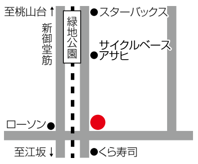
トレーニングは専用シューズに履き替えるところから。トップアスリートに採用されるほどの確立された理論で結果を裏切らない。健康的な身体が目指せる。

MENU
- 入会金……21,600円（一般）
- 月会費……12,960円（一般）

無料体験予約受付中
見学は随時受付中、予約なしでOK

ワールドウィング大阪緑地公園

吹田市江坂町5丁目14-10
緑地公園ビル4階
営／平日10時～13時 14時半～20時
　土日祝10時～13時 14時～18時
木曜定休
06-6310-7176
http://www.worldwing-osaka.com



卓球

大人も子どもも初心者から歓迎 箕面船場に卓球場がオープン

幅広い年齢で楽しめ、世界の舞台でも日本人選手が大活躍の卓球。そんな話題のスポーツを気軽に楽しめる教室が箕面船場にオープン。経験豊富で楽しいコーチのもと、それぞれのレベルに合わせて卓球を楽しめる。「自己流の方も、ちょっと習えば驚くほど上達し、もっともっと楽しくなりますよ」とコーチ。無心になってラリーを続けられる爽快感は格別。世界を目指す子どもから、健康のために通いたい人までどうぞ。

生徒の声

以前から卓球をはじめたいと思ってましたが習う場所がなくあきらめてました。それがこんな近所に本格的な卓球場がオープンし早速行ってみました。スタッフの皆さんが親切で、楽しく良い汗をかいてます。

MENU

卓球教室
- 入門、初級、中級コース（大人対象）
いずれも月4回　8,640円／月
- ジュニアレッスン（18歳以下対象）
月4回　6,480円／月

特別会員（時間内はいつでも利用可）
- 昼会員　全日9時～17時　7,560円
- 平日夜会員　(平日17:00～21:45)5400円

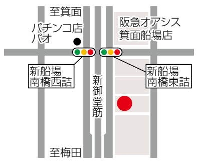
台貸し540円/人/1時間
※卓球マシーン、更衣室、シャワールーム完備

特　典　「シティライフを見た」と予約で
無料1回体験レッスン（3月末まで）
※ラケットなどは無料貸し出し有、動きやすい靴を持参

NEW OPEN

NPO法人 北摂卓球カレッジ

箕面市船場東3-3-11
コムザシティ箕面4F
営/9時～21時
072-736-8084



フラダンス教室

古典フラから現代フラまで 誰でも美しく楽しく踊れるフラダンス

同教室はフラの家元、故アロハダレリィ（初代ミスアロハフラ）の認定を受け開講。現在、主宰を引き継いだクム、ケオラ・ダレリィ（1999年ミスアロハフラ）の指導の下、本場ハワイ直結のフラを学ぶ事が出来る。初心者から経験者まで習熟度に合わせたクラスがあり、コンテスト入賞経験のある指導者が基礎から丁寧にレッスン。スタンダード曲から、今ハワイで人気のホットなフラまで取り入れる。まずは気軽に体験してみよう。

教室の扉を開けるとそこはオアシス。忙しい日常を忘れて、フラの音楽や踊りで心がほっこりするひと時を。

レッスンクラス紹介

<クラスは各90分レッスン>
- ●火曜日17時半…リフレッシュクラス（月3回）
- ●金曜日10時半…エンジョイクラス（月3回）
- ●金曜日13時半…ステップアップクラス（月4回）

※本部スタジオ（西宮北口）、京都山科でもレッスン可能　要問合せ

MENU
- 入会金……5,000円
- 月会費……5,500円～8,500円

※クラスによって料金が異なるため、要問合せ

特　典　「シティライフを見た」と
無料体験後、正式入会の方は入会金 通常5,000円→**半額2,500円に！**
（5月末まで）

イリケアフラ

〈ハーラウ・ラニオケカウアナオカラー大阪〉
茨木市別院町5-12　上田ビル1F
スタジオタフタフ（阪急茨木市駅徒歩2分）
受／10時～21時
※レッスン中は電話に出られません。
折り返しますので留守番電話に入れて下さい。
090-8142-2531
http://www.kehauokailikea.com

ボルダリング

初回講習あり、初心者歓迎 時間制限なしのボルダリングジム

話題のボルダリングが北摂でも楽しめる。「時間制限なし」「ハシゴを登る体力があればOK」だから初心者も大歓迎！ただ登るだけではなく、登るルートを考えながら進むなど、意外に頭も使うところが子どもや女性に人気の理由。初級から上級まで様々なレベルがあり、ゲーム感覚で課題をクリアしていくのが楽しい。運動効果はなんとランニングの1.5倍とも。楽しく体を動かしたい、子どもと一緒に運動したい人にもオススメ！リーズナブルな価格の1日パスなら存分に楽しむことができる。気軽に始めてみては。

自分のペースで1日たっぷり遊べる！

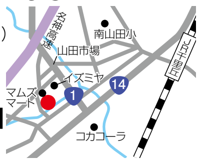
MENU
- 1日パス
　小～中……1,000円
　高～大……1,800円
　一般……2,200円
　※夜間（18時～）割引あり
- 初回登録料……1,000円
　※高～大は学生証持参

特　典
この記事持参で
- 初回登録料1,000円→**無料**
- レンタルシューズ（300円）
　チョーク（100円）
　→**無料**

期間中何度でもOK！
（3月末まで・複数日使用可）

Bouldering Gym HAGO〈ハゴ〉

吹田市山田南6-9（イズミヤ千里丘店横のマムズマートの奥）
営／火～金 11時～23時
　土日祝 9時～21時
月曜定休※祝日の月曜営業
06-7162-8531
www.bouldering85.com/



スクール生大募集!!

ミズノ フットサルスクール

MIZUNO Futsal school

in エキスポフラッシュフィールド
（市立吹田サッカースタジアム北側）

体験はワンコイン500円で！いつでも参加できます!!（要予約）

STARTの春
初心者はもちろん、
サッカー・フットサル経験者も大歓迎！
経験豊富な指導者が
基礎から丁寧に指導します!!

［月謝］
月4回 4,000円～（税別）
［日時］
毎週 火・木・金

15:30－16:30 幼児
16:45－17:45 1～3年生
17:50－18:50 4～6年生
19:00－20:30 エキスパートクラス

※エキスパートは（火）・（木）のみで4年生以上が対象です

お問合せは TEL.090-5360-7920（火・木・金）

スクール生募集！

ミズノ テニススクール in 服部緑地

MIZUNO Tennis School

ビギナーからハイレベルまで段階別で受講できる！

3・4月 体験・入会キャンペーン

3カ月入会キャンペーン
3・4月期新規入会の方は
2ヵ月分の受講料で
3ヵ月受講できます

スクール体験会（体験会お申込みは前日迄の電話予約です）

3/26(火) 9:30～ 初　級 / 13:00～ 中　級 [各90分]
3/28(木) 9:30～ T　L / 11:10～ 中　級 [各90分]
3/31(日) 9:20～ 中上級 / 11:00～ 中　級 [各90分]
9:00～ 小5ー中学生 [60分]
11:30～ 4才ー小2 [60分]

体験料 各500円 上記日程以外でも随時体験可能（要予約）

一般（初心～中上級）	TL（トーナメントレディース）	ジュニア（4歳～小学6年生）
月4回 7,500円～（税別）	月4回 8,500円（税別）	月4回 4,400円（税別）

詳しくは右のQRコードからホームページをご覧下さい。

お問合せは 服部緑地管理事務所 TEL.06-6868-3223 まで

「乗馬って面白い!」きっと見つかる新しい自分

乗馬式フィットネスで、姿勢もシャキッと!
年齢問わず楽しめる乗馬は、50、60代から始める方も多数。馬に癒され、全身運動で健康的に。海辺や草原を駆ける目標もすぐそこ!

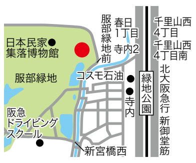
手ぶらで参加できる試乗会は、スキンシップから乗り方まで個々に合わせたレッスンを受けられます。

こんなお子さんにオススメ
動物大好き! ちょっぴり人見知り? もっと集団行動を…。
感受性豊かな時期こそ、馬との豊かな経験はお子さんの世界をグンと広げてくれます。

特典「シティライフを見た」とご予約の方、乗馬試乗会**無料ご招待先着15名様**（新規の方、1回限りのご利用）（別途馬具レンタル料、保険代合計1,820円必要）ジュニアには入会時**お得な割引あり**
●所要時間60分（試乗20分＋厩舎見学＋同クラブシステム説明）●体重80kgまでの方●小学3年生～70歳対象●未成年は保護者同伴（3月末まで）

［緑地公園］
服部緑地乗馬センター
06-6863-0616（担当：竹本）
https://www.hattori-jobafoundation.com

豊中市服部緑地1-5
営／平日9時～20時、土日祝9時～18時
電話受付／平日8時半～18時、水曜13時～18時
　火曜（全日）、水曜午前休　要予約
有料駐車場あり　※動物取扱業登録済



From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

応募方法
下記URLかQRコードよりエントリーください。
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。
https://goo.gl/WE7u31

入園・入学準備は卸価格のジェットがおトク

「ジェット」ってこんなトコロ

「ジェット」は、箕面市船場東にある、衣料品や生活用品をはじめさまざまな品物を取り扱う現金卸問屋。そのため、登録会員制となっているので入店するには会員カードが必要となっているのが特徴。本館、東館、インテリア館、犬猫フード・用品の専門館で構成されていて、卸価格で購入できるので地元からはもちろんのこと、遠方からも多くの人が足を運ぶ施設となっている。

今回、シティライフ読者限定で特別に卸価格で購入できる1日体験入館が可能に！（詳細はページ下をチェック）そこで、この春小学校に入学する、かおちゃんとまどかママが「ジェット」を体験しレポートします！

本館と東館

本館の主な売り場

- 婦人ファッション
- 子ども服、ベビー用品
- メンズファッション、紳士
- 貴金属、時計、舶来（インポート）など

東館の主な売り場

- 食品
- 家庭用品、日用品
- 食堂、喫茶
- 文具、ファンシー など

値札には「市場小売価格」（上）と「販売価格」（下）が記載されていて、おトク感がわかりやすい！

入学までに必要なもの&あると便利なものをリストに！

□鉛筆	□筆箱
□クレパス	□はさみ
□下敷き	□ピアニカ
□セロテープ	□連絡袋
□ネームペン	□学習帳・連絡帳
□ぞうきん	□上履き、上履き袋
□お名前ワッペン お名前シール	□体操服、体操服袋
□ホッチキス	□レッスンバッグ
□絵の具	□ハンカチ
□のり	□ポケットティッシュ
□カスタネット	□傘
□消しゴム	□弁当箱、水筒
□定規	□学習机
□マスク	□電気スタンド
□色鉛筆	□鉛筆削り など

次に、ゲートで会員証をかざして入店。シティライフ読者特典の体験入館は、入口のゲートで「シティライフを見た」と言えば入館が可能に！（3月末まで）

本館

まずは本館で服や靴探し

本館は主に服やインナー、靴、バッグ、アクセサリーなど、ファッションの売り場が広がる。

上靴はシンプルなものからキャラクターが入ったものまで、サイズ・種類が豊富！

幼稚園の頃は制服だったけど、小学生になると私服になるから毎日の服選びが必要に。動きやすさを重視したスタイルやお洒落を意識したスタイルまで揃えちゃおう！

入学式や授業参観など、学校行事もたくさん！レディス・メンズともにフォーマルも扱うので、パパとママの準備もこれでOK！

東館

驚きの品揃えの文具&家庭用品

7Fの文具売り場で入学準備品がほぼ揃うと言っていいほど、幅広くカバー！文具はもちろん、体操服やシューズを入れる袋物、学習机、あったら便利なアイデアグッズなど種類豊富。家庭用品売り場では、弁当箱や水筒などの準備を。

家庭用品売り場ではきちんと機能性も備えた子ども向けの水筒も。

あると便利なアイテムをPICK UP！

おなまえスタンプ
名前書きがカンタンにキレイでスピーディーにできるスタンプ。油性インキでプラスチック・金属・布・木に使える！

名札留め
安全ピンで服に穴が開かず生地が傷まない、簡単に取り付けられるクリップタイプの名札留め。

防災ずきん
災害時などいざという時のために、今や必要なアイテム。イスにかけられるゴムバンド付きで外の音が聞こえる耳あな付き。

疲れたら
食堂・喫茶で休憩を

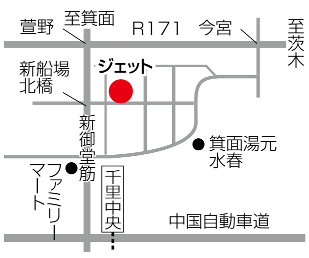
東館には広々とした食堂や喫茶もあるので、ランチや喫茶も楽しんじゃおう！

ついでに
食品のお買い物も

東館の1～3Fは食品のフロア。調味料やジャム、ドレッシングなど、豊富に揃い人気のフロア！

萬栄グループ ジェット
大阪府箕面市船場東2-2-2 営／9:30～17:30
072-729-3531（大代表）
http://www.jet-manei.jp/
［ 駐車場約1,000台完備 ］
当日お買上げ額2,000円(税抜)以上で駐車料金無料

アクセス
電車をご利用の場合／北大阪急行 千里中央駅(北改札口)下車。千里ライフサイエンスセンター前、阪急バス12番のりばから10分毎に往復するニューム・ジェット直行バスをご利用ください。



ジェットは今春で創業40周年

この春で創業40周年を迎えるジェットでは、さまざまなイベントが盛りだくさんの1年に。今後の情報をお楽しみに！

今回特別にシティライフ読者特典を用意してもらいました！

入り口のゲートで「シティライフを見た」と言えば
卸価格で購入できる1日体験入館
が可能に！（3月末まで）

新生活がもっと楽しくなる

春のインテリア

いよいよ始まる春の新生活。せっかくならオシャレで素敵なインテリアが詰まった部屋づくりをしたいものです。各ショップのスタッフさんにインテリアをより楽しむためのポイントを聞いてみました。

季節の1本の枝物を飾るだけでも雰囲気がでます

01/ by el Bau Decoration 下江さん

春らしいお花を飾るのももちろん素敵ですが、人と少し変えるなら枝物やグリーンで春っぽさを取り入れても。リビングや玄関に好きな花瓶を置いて1本飾るだけで、自然を感じて、日々にゆとりが生まれます。

ボックスフレームなら立体のモノが飾れます

02/ by 三英美術店長 杉本さん

思い出の品や大事なフィギュアなどはボックスフレーム（立体額）で作品のように飾ることが可能です。サイズによりオーダーも承っております。

テーブルとして、部屋の雰囲気をつくるインテリアとして

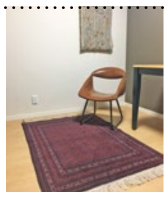
03/ by BANSE 山本さん

アーコールの丸みのある椅子はただ座るだけでなく、ちょっとした小物をおく机として、またインテリアとしても置いておくだけで様になりますよ。

絨毯は生活を共にする美術品、良いモノを長く使う

04/ by ギャンジィー支配人 横井さん

何世代にも渡って使える1点モノの上質な手づくり絨毯は、時間と共に表情も優しくなり、経年変化を愉しむこともできますよ。



暮らしに彩りを与える新しいキッチンを提案します

05/ by スターマムブリッジ代表 糟谷さん

ヴィンテージ家具のような落ち着きと木のぬくもりを感じるシェーカーキッチンは、家族とともに育つキッチンと言われています。

interior 01 ナチュラルでシックな季節の草花を飾って

ミモザのリースで春らしさを。

下江さん夫妻が営む、まるでヨーロッパの街角にあるような花屋さんの同店。イタリアのボローニャとトリノで修行した下江さんが創り出すリースやスワッグはどれも自然の美しさを最大限に活かしたもので、1つ部屋に飾ることで非日常感を演出してくれる。そのセンスはピカイチで多くのファンが。店内奥はカフェになっており、植物に囲まれた素敵な空間でカフェタイムも楽しめる。

el Bau Decoration
〈エル バウ デコラシオン〉
吹田市津雲台7-5-17
営／10時～17時
毎週水曜定休、月2回不定休
P有り
阪急北千里線 山田駅・
大阪モノレール山田駅 徒歩6分
☎06-4980-3732
instagram @elbaudeco

PICK UP

月1回の花あそびワークショップ

3月は3/8～3/12の毎日開催
1Fのカフェスペースにて［紙袋、花はさみ持参］
8,640円（花材費・レッスン料・消費税込み）

お茶とお菓子付き
※電話にて予約

interior 02 想い出の一枚を飾る日常をアートに彩る額縁の世界

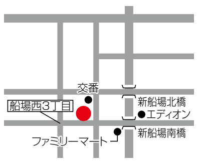
千里中央で長年親しまれて来た画材・額縁の三英美術が箕面船場に移転。豊富な画材はもちろん、1,000円前後のフォトフレームや、品揃え豊富な既製額の他、サイズやデザインも自由にオーダーできる。アートフレームとして注目を浴びており、写真や絵以外にも額に入れて飾るのもオススメだとか。ギフトにもオススメ。

PICK UP

豊富な画材・額縁＆ギャラリー常設

画材や額縁などの美術用品が豊富にそろう店内にはギャラリーが常設されており、月に数回入れ替わるとのこと。画材選びに困った方や初心者にも優しく商品説明してくれる。

画材・額縁 三英美術
箕面市船場西2-7-5
シーモア千里ビル1階
りそな銀行ATM横
営／10時～19時
火曜定休　近隣に有料P有り
☎072-736-9919
http://www.sanei-art.jp/

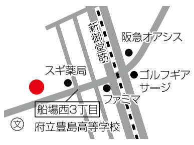


特　典　「シティライフを見た」で
• **全額縁20%オフ**（特価品は対象外）（3月末まで）

interior 03 現代に馴染む英仏60′s、70′sのヴィンテージを

昨年9月に箕面船場西にオープンした、アンティーク・ヴィンテージの家具、食器、雑貨などが揃うBANSE。雑誌やSNSで人気のモダンブリティッシュと呼ばれる60～70年代の家具や食器、アーコールのテーブルや椅子などが揃う。蚤の市のような店内でぜひお気に入りをみつけて。

BANSE basic interiors
〈バンセ〉
箕面市船場西2-18-6 1F
営／11時～19時
水・木定休
P有り
☎072-739-6168
instagram @banse_minoh



PICK UP

見る人をトリコにする柄のホーンジー

イギリスヴィンテージを代表するホーンジーのテーブルウエア。カップ＆ソーサーからケーキプレート、ディナープレートまで。コレクションしたくなるほど種類が豊富。

interior 04 温かいデザインと上質な手触りの手織り絨毯

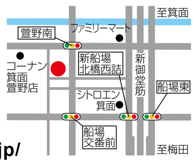
貴重な手織り絨毯を直輸入直売する同店が、完全閉店・店じまいのため、全品売り尽くしセールを開催中。2,000本以上の品々が、通常価格より50%から最大90%OFFという国内最安値級の大特価に。温かみあふれるデザインやウールのふんわりした質感で人気の「ギャッベ」、イランから大量入荷分!お気に入りの1枚が手に入るチャンス、来店は急いで!

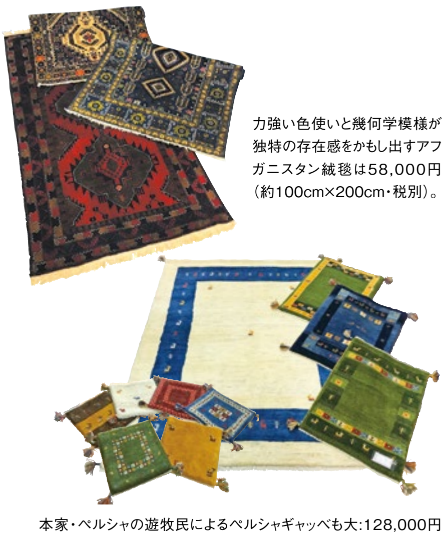
PICK UP

完全閉店店じまい
箕面船場本店の在庫がなくなり次第終了

これまで手の届かなかった上質な絨毯を手に入れるチャンス!

じゅうたん売場 GaNzY
〈ギャンジィー〉
箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営／10時～17時半
P有り
☎072-749-3201
http://www.ganzy-carpet.jp/





力強い色使いと幾何学模様が独特の存在感をかもし出すアフガニスタン絨毯は58,000円（約100cm×200cm・税別）。

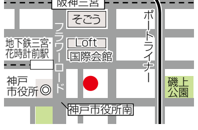
本家・ペルシャの遊牧民によるペルシャギャッベも大:128,000円（約155cm×200cm・税別）中:18,000円（約60cm×90cm・税別）小:6,800円（約40cm×40cm・税別）とお得!モダンで素敵なデザインの1枚をぜひお部屋に。

特　典　この記事持参で
• **ペルシャサラサ**（ランチョンマット）**をプレゼント**
（セール終了まで）

interior 05 美しさと品格を兼ね備えたシェーカーキッチンの魅力

ツルリとした鏡面扉とは違う、マットな扉に真鍮ノブが印象的。クラシカルな英国デザインのキッチンには、職人の造り出すぬくもりが溢れている。オリジナルのノブや塗料を組み合わせたり、L型・コの字型など、思いのままのカタチにしたり、生活の中心となるキッチンに、オーダーメイドという喜びをプラスしよう。

STARMOM BRIDGE
〈スターマムブリッジ〉
神戸市中央区磯上通8-1-13
建信ビル3階
営／11時～18時
水曜定休
☎078-891-4870
スターマムブリッジ で検索



近隣コインP有り

PICK UP

キッチン＆リフォーム相談会開催中

シェーカーキッチンの実物が展示されているショールームにて個別相談会を3月31日まで開催。シェーカーキッチンの詳しい説明はもちろん、リフォーム相談も。事前予約制。申込みは電話にて。

特　典　「シティライフを見た」とご成約で
• 現金**5万円or10万円**を**キャッシュバック!**（3月末まで）
※金額はご契約内容により決定

楽しく学んで、しっかり身につく

Kids English（キッズイングリッシュ）

2020年、小学校で英語が教科化。どんな学びになるのか、現時点での外国語活動から見えてきたものとは？

「Kids English（キッズイングリッシュ）」は、英語を学ばせたいママたちに役立つ情報をお届けする特集です。今回は、現在の小学校の外国語活動の現状についてのお話です。

中学校への接続を視野に入れたカリキュラムで英語の土台を作る

2020年の新学習指導要領に伴い、小学5・6年で英語が教科化される。移行期間中の現在、府内の小学校でどのように外国語活動が行われているのかを大阪府教育庁小中学校課に伺った。

現在の授業時数は、小学3・4年生は年間で15時間以上、小学5・6年生は50時間以上としている（学校によっては1年生から始めているところもある）。文部科学省発行の教材冊子などを使って、歌やゲームなどで、英語に慣れ親しむ内容になっている。

とくに3・4年生は「聞く」「話す」に重点を置き、あいさつをしてお互いの名前を言う、友達に好きな色を尋ねるなど、英語に慣れ親しみながら、コミュニケーション力の素地を養うことが目的とされている。5・6年生はそれに「読む」「書く」が加わる形となり、小学校の間から、英語の4技能を意識した活動が行われている。

また電子黒板などのICT機器も活用して、身近な題材の英語を聞いたり、映像を見ることもあるという。

そして、来年4月からは5・6年生でいよいよ英語が教科化。教科書を使った授業が始まり、評価も行われる。現時点ではどのように評価が行われるかについては、まだ国が示していないとのこと。

10年ほど前から段階的に進められてきた小学校での外国語活動。北摂でもALT（外国語指導助手）を活用するなどして、外国語活動を推進している。また、地域の中学校との連携を取り、よりスムーズに中学英語に接続できるような取り組みも行われている。このように小学校時代に外国語活動にふれておくことで、中学校での学習がより深まることが期待される。

英語は発達段階に合わせて継続して学ぶもので、その段階が長ければ長いほど、定着も深まると考えられている。幼い頃から、楽しくふれてみるのも一考かもしれない。

新学習指導要領になる2020年度以降は3、4年が「外国語活動」を35時間、5、6年は評価の対象となる教科として「外国語科」の授業を70時間受けることになる。

大阪府公立小学校英語学習6カ年プログラム「DREAM」

平成28年より、希望する学校で補助教材として使われている「DREAM」は、小学校の6年間で活用できる、英語の4技能（聞く、話す、読む、書く）を育成するプログラム。全グレードCD-ROMとDVD各1枚で構成され、教員の指導もサポートする内容になっている。

Topics

教員への研修も実施

府の教育センターでは、教員が英語の指導方法を学ぶ研修も行っている。2018年から2020年までの3年間、年間5回の連続研修を行い、文部科学省発行の教材の活用法や、実践の交流などを通して、どんなふうに英語を指導すればいいかを学んでいるという。

■取材協力

大阪府教育庁　市町村教育室
小中学校課
教務グループ

大阪市中央区大手前3-2-12　大阪府庁別館5階

英語教育推進事業に係る取組み
（大阪府公立小学校英語学習6カ年プログラム「DREAM」等の紹介は右記のQRからアクセス）

英会話・速読

英会話+速読+英語実践ゲーム 児童基本コース（120分）が人気

ユニークな教材と丁寧な指導で自然な英語をマスター！

1歳からのBabyBox（1レッスン1,100円）と2歳半からのプレ幼児は親子で楽しむ英語育脳空間。児童コース（幼～高）は、外国人・日本人講師のチーム指導で、独自のSV方式を用い、英語脳を育成する。お勧めの基本コースは能力開発の速読と楽しい英語実践ゲーム（中・高は英語速読）を加えた充実の120分授業。英検コースはネット活用で、毎日でも学習可能。大人はone-to-one（英会話・TOEIC・英検）とグループ英会話のコースを選択できる。無料体験レッスン受付中。まずはお問合せを！

【保護者の声】
ネイティブの先生は歌やゲーム、日本人の先生は文法を教えてくださるので、メリハリがあって70分間集中できています。娘は恥ずかしがり屋で人前で話すのが苦手でしたが、先生が上手く褒めてくださるので自信がついてきたようです。

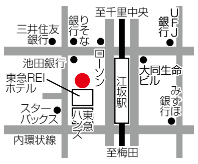
心奈ちゃん（小2）、愛奈ちゃん（年少）、二人のママ優子さん

MENU
お得な家族割引有り

- 英会話（子ども）……7,000円/月～
- 基本コース（速読/英語速読・英会話）…12,950円/月～
- BabyBox（1歳～）……1,100円/回
- One-to-One（1対1、20回）……99,000円
- 英検コース（ネット活用・併用割引有）……7,500円/月

特典
この記事持参で入学金3,000円OFF（3月末まで）

KGC国際外語センター あすなろ学院/速読教室
吹田市豊津9-44 ハートランド江坂
（江坂駅1分・東急ハンズ北隣り）
06-6378-4411
http://www.kokusai-gaigo.com



キッズ英会話（3歳～12歳）

あの週3回の「Eatbee」が 待望のライトコース（週2回）を開設

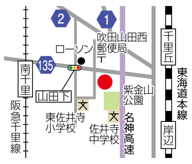
Eatbee歴3年の子ども達は、初対面の外国人と45分間会話し続けることもできるとか。同スクールに通う生徒の学習半年後、1年後、2年後の成果を全てビデオで見せてくれるのは、本当に「成果」が出ているから。生徒全員を伸ばす本気のカリキュラムだから、保護者の満足度が高いことにもうなずける。さらに今までは週3回コースだけだった同スクールに、待望の「少しゆっくり、だけどしっかり」の週2回コースが新たに開設。申し込みはお早めに。まずは、自身の目で確かめて！

保護者の声
体験の時に見せてもらった動画には驚きました。生徒さんの成長の様子を数か月後、数年後と記録として見られるのは何よりも説得力がありました。たった数年で外国人とフリートークができる姿を見せられるなんて、、、凄すぎです！

4月入会募集中
- 通常コース……1回45分・週3回
- Eatbeeライト……1回50分・週2回
- プレEatbee……1回25分・週2回
（プレEatbeeは3歳～4歳対象）

無料体験レッスン及びレベルチェックは随時受付！今すぐお電話を！

Eatbee〈イート・ビー〉
吹田市五月が丘東13-13
ハタデン亥の子谷ビルD号
P5台
06-7897-8608
https://eatbee.jp/



↑HPで動画レポート公開中！

保育園 イングリッシュスクール

2019年度生徒募集中 習い事いらずの充実の保育園

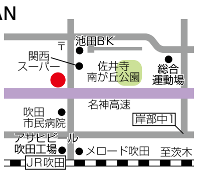
7時半～19時保育もOK！イベントも充実で生徒の笑顔溢れる教室。

英語はもちろん、習い事もさせてあげたいけど忙しくて難しい…そんなママ注目！同園は、ネイティブ講師との毎日の会話で真の英語力が自然と身につく。英検Jrゴールド取得後の英検対策もしっかりと。リトミック・体育・徳育・食育・日本文化など、クローバーに通えば習い事いらずの充実内容で、一人ひとりをちゃんと見て成長を促してくれる。親子で「クローバー大好き」になる魅力満載の園だ。

【保護者の声】
体験会に参加した時に、年長さんたちがうちの子のお世話をしてくれたんです。園長先生は「これが普通になるから」とおっしゃっていて。うちは一人っ子なので小さい子にも優しくできるようになればと思い、その日に入園を決めました。（吹田市・Wさん）

【保護者の声】
英語だけでなく、お友だちとの挨拶や先生と目を見て話すなど、礼儀もしっかり教えてくれます。先輩ママから「将来役立つ"道具"を沢山持って小学校に行かせてくれるよ」と聞いているので、卒園後も安心しています。（吹田市・Iさん）

EnglishSchoolイマジンJAPAN
CLOVER児童園
＜ クローバー ＞
吹田市上山手町21-28
メゾンティノ2F
06-6368-3412
http://www.suita-clover.jp



特典
「シティライフを見た」と予約で
1日体験教室が無料
（3月末まで）
【開園】月～土：7時半～19時

2019年度生募集中
※平成28年4月以降生まれのお子さんのみ
※詳しくはお問合せを
06-6368-3412

英語幼保園 サタデースクール

ネイティブ並の英語力が求められる新大学入試 幼少期からの英語環境が決め手になる時代

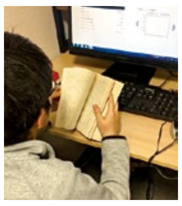
高い英語能力も、幼少期から楽しみながら英語に接する環境づくりから始まる。

文部科学省が進める大学入試改革。特に英語の試験が大きく変わる。改革は2020年度から始まり、2024年度からは聞く・読む・話す・書く、の4技能が重視され「ケンブリッジ英語検定」など民間資格・検定試験へ完全移行。特に「話す」能力は受験前の1、2年で身につけるのは難しく、英語環境を幼少期から与えることが望ましい。グローバルヴィレッジでは長時間、英語の環境を与えられるサタデースクールも実施。関西で数少ないケンブリッジ国際児童英検認定校でもある同校は、子どもの英語能力を大きく伸ばしてくれる。

グローバルヴィレッジ インターナショナルプリスクール
http://www.global-edu.jp 園の様子はブログで!
千里山田校 吹田市津雲台7-4 ☎06-6831-8996
千 里 丘 校 吹田市長野東3-15 ☎06-6878-6874
高槻茨木校 高槻市宮田町3-4-10 ☎072-694-6000

インターナショナル スクール

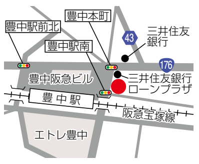
"子ども"の英語力を"大人"の英語力へ 国際社会を生きるための英語スクール


(上)年齢ではなく、子どもたちの英語力に合わせたクラスを準備。「少し難しく感じる授業」を大切にしている。

(左)受講から半年で児童書を1分で読める「速読」も同校の子どもたちの表現力、知識を育んでいる。

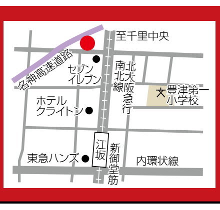
帰国子女やプリスクール卒園生にも人気がある英語スクール。環境が変わり、どのように英語学習を続けるか悩まれる方は多い。EFFECTでは年齢と英語力に合わせてクラス分けを行い、英語の運用力や語彙力を自然に伸ばすと言う。日本語でもまだまだ多くの知識を学んでいく小学生が「大人」の英語力に到達するためには、英語でも多くの概念や語彙を増やす必要がある。年齢相応に語彙力を伸ばし、英語を使いこなす力を身につけていくことが、子ども達には必要だ。国際社会で活躍するための力を身につける英語スクール。英語学習に関心がある方は、ぜひ体験してみて。

EFFECT 豊中校
豊中市本町1-2-53 高山第3ビル7階
受付時間：月～金 13時～19時
☎0800-777-3111
https://effect.ne.jp/lp
https://effect.ne.jp/lp_academia



帰国子女および同等の経験者「DIPLOMAXコース」
初学者および中級者 帰国子女レベルを目指す「Academiaコース」

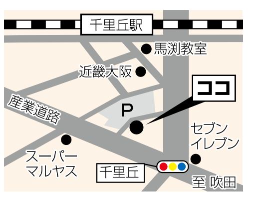
・創業300年。他にはない職人技。
・種類が豊富で予算に合わせて選べる
・直営店があるから保存方法など分からないことも即解決



江戸で最古の人形の老舗 吉徳 大阪店
吹田市江坂町3-2-1(江坂駅から徒歩7分) 営業時間 10時～18時 駐車場あり
TEL.06-6385-4419
吉徳 大阪 検索

金・プラチナ・宝石・シルバー製品・ロレックス・オメガ・ブランドバッグ・ジュエリーなど
壊れていてもOK! 古いものでもOK!

専門店だからできる
高価買取 安心・安全!!



千里丘西口より徒歩約2分
入りやすい1階路面店
目の前にコインパーキング有り!(有料)※1時間無料駐車場券お渡しします(ご成約の方に限り)

当店ではお客様の商品を目の前で一点一点、丁寧に査定しております!
【おとり広告や不当表示などにご注意ください。】

7周年
買取&販売 ボスフル 千里丘店
摂津市千里丘1-10-3
営／11時～18時30分(日祝～17時)
定休日 毎週木曜日、第2・4水曜
☎06-6330-5011 www.bossfull.com

英会話スクール

楽しみながら4技能を伸ばして「世界で生きる力」を育もう

1歳半～始められ、担任制なので一人ひとりをしっかり見てフォローしてくれる。

「英語の発音がキレイ!性格も積極的になった!」とママから喜びの声が聞こえる実力派スクール。「英会話コース」は1歳半～年齢やレベルに応じたクラスがあり、担任制なので安心して通え、アクティビティや歌を通して楽しく会話力を育み、フォニックスや英文法も重視して"聞く・話す・読む・書く"の4技能を総合的に伸ばしてくれる。話題のサタデーインターナショナルコース(千里中央校、天王寺校)も新規生徒募集中。英検合格実績多数で保護者満足度は97%!まずは無料体験へ。

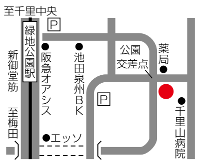
バスもあって大助かり!

対象年齢：年少～中学生
(一部教室により異なる)
送迎エリア：吹田市、豊中市、箕面市、茨木市の当校指定地域
※対象地域の詳細については、当校HPを要確認。

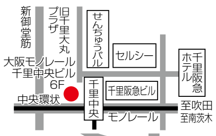
特 典
「シティライフを見た」で
1、入会金15,000円(税別)→**全額免除**
体験レッスン後即日入会のみ※即日入会以外は**50%OFF**
2、ペア割(兄弟・家族・友達、2名以上同時入会)→
2019年度教材費100%OFF※体験予約時に要申請
3、**スクールバック**(小学6年生まで)**プレゼント**
4、**入会セットプレゼント**
5、**体験レッスン初回無料**
※サタデーインターナショナルコースは特典1、4のみ
※各特典利用は、レッスンを3か月以上継続される方に限る
(3月末まで)

イングリッシュワールド
[姉妹校]高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
http://english-w.jp
英検、英検Jr. 受験準会場認定校

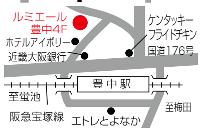
[緑地公園校]
豊中市東寺内町5-38
緑地東タハシハイツ
受／11時～19時(土曜:10時～18時)
月・日・祝定休
☎06-6338-5554



[千里中央校]
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受／10時～21時(月曜:13時～21時、土曜10時～18時)
日・祝定休
☎06-6833-0507



[豊中校]
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受／11時～19時(土曜:10時～18時)
月・日・祝定休
☎06-6858-5571



英語教室

英検短期集中コースが大人気 気づけば英語が好きになるレッスン

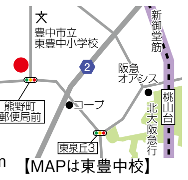
イギリス人現役国立大学講師が作るオリジナル教材で、楽しみながら英語が学べる同スクール。英単語の横にその意味の絵を描いて視覚から記憶させるなど工夫がいっぱい！読む・聞く・話す・書くの4技能を着実に身につけていく。最初に理解度チェックを行い、個別に目標設定するので初めてのお子さんも安心。まずは楽しいイベントに参加しよう！

イースターArt&Craft～英語で図工～
①東豊中校：3/27(水)
10時30分～11時30分(定員10名程度)
②キューズモールみのお校：3/28(木)
10時30分～11時30分(定員15名程度)
内容：イースターチョコレートエッグハンティング&図工とミニゲーム
受講料：カルチャー教室「FUNGO」1周年記念！
LINE@ご登録の方限定 通常1,800円→500円
インスタ:https://www.instagram.com/3c.english/?hl=ja
ID:@dwd6023i

子どもに大人気のスティーブンス先生。ケンブリッジ大学認定の有資格者。

春休み英検短期集中コース
場所：東豊中校
日時：3/25(月)～3/28(木)
13時半～15時
内容：3級、準2級、2級の各級
資格：各受験予定級の1つ前の級を取得済みであること
受講料：19,800円(教材費込み)
友だちor兄弟と申込で10%OFF
※詳しくはお電話・メールで問合せを

3C ENGLISH
●みのおキューズモール(ファンゴ内)
箕面市西宿1-17-22 EAST1-1F
0120-952-320
●東豊中本校
豊中市東豊中6-15-40 2-3F
☎06-6151-3553
mail:3c.english.school@gmail.com
https://www.3cenglish.org



【MAPは東豊中校】

特 典
「シティライフを見た」と入会で**新規入会キャンペーン**
● 入会金10,800円→**先着3名様無料！**(以降は**半額**)
● 初月月謝→**半額**
● 教材費5ヶ月分(3～7月)→**半額**
(3月末まで)

From CityLife

こども食堂を広げよう ～ふーどばんくOSAKA主催 「子ども食堂 学習交流会」～

[取材・文]
編集部 木下

2/7(木)、茨木市市民総合センターで開催された「子ども食堂 学習交流会」にお伺いした。この学習交流会は、認定NPO法人ふーどばんくOSAKAが『内閣府2018子供の未来応援基金』を受け、実施しているもの。

この日は茨木市でスクールカウンセラースーパーバイザー(SCSV)をされている桧谷真美さんを迎えての子どもたちのサインや対応についての学習会。まず最初に主催であるふーどばんくOSAKAの取り組みの紹介が行われた。まだ食べることができる廃棄予定の食品を無償で提供してもらい、困窮者支援などを行っている。ここ2年でこども食堂への提供が急激に伸びていること、食品提供の流れなどの説明後、桧谷さんによる「気になる子どもの対応について」の講話がスタート。体調不良等子どもたちが発するサインは、身体的なもの、精神的なものとすぐに決めつけないで、多角的側面から考えることが大切。また、食生活や安定した睡眠等日常生活を整えることが子どもの非行防止や心の支援に繋がっていくことも。「こども食堂からは、開催の様子や提供メニューを発信することで、こども食堂が必要な人に知ってもらえれば」と桧谷さん。参加者からは「こども食堂としては食事提供だけで精いっぱい」「相談できる人をこども食堂に派遣する必要があるのでは」という意見が上がった。

茨木市SCSV 桧谷さん

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

月や地球を研究する科学者が描いた絵本でワクワクする体験を

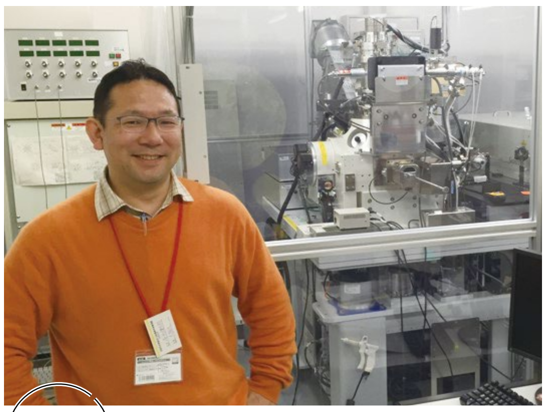
ほぼ毎日、見上げれば眺めることのできる月。その月の石の年齢をテーマに描かれた絵本が今、注目を集めている。作者である大阪大学 理学研究科 教授の寺田先生にお話を伺った。

子どもたちにぜひ聞かせてほしい 地球と太陽と月のおはなし

国際的な総合科学雑誌の「Nature（ネイチャー）」にも取り上げられた寺田先生の大発見がある。それは『月に地球からの風が吹いている』というもの。「地球の周りを月がまわっていて、地球は太陽の周りをまわっている。太陽からは水素などの様々な物質が飛び出していて、それが太陽風となって地球まで到達しています。皆さんもご存じの彗星の尾っぽは太陽からの光や風が当たることで生まれるのですが、地球も同じように太陽風がぶつかることで、様々な物質が剝ぎ取られ、そこから酸素や窒素が漏れていることがわかりました。そこで地球にも尾っぽがあるのではないか？という仮説を立て、月の周りをまわっていた『かぐや』という人工衛星（２００７年～２００９年）のデータを調べました。太陽と地球と月がちょうど一直線上になったとき、月は地球の尾っぽの中を横切ります。かぐやのデータを調べると28日ごとに１回(満月の日)だけ酸素の量がドッと増えていたんです。宇宙には酸素は無いので、これは地球からの酸素(風)だということがわかったんです」と寺田先生。

こういった話を講演会やセミナーですると、子どもたちは目をキラキラさせて熱心に聞いてくれるという。「その会場で、子ども向けの月の本は無いのですか?と尋ねられていました。そこで、今回『ねぇねぇはかせ、月のうさぎは何さいなの?』という絵本を上梓しました。月に関する絵本や図鑑はいっぱいありますが、この本は月の石の年齢を調べるにあたって、研究者が石を削ってオーブンで焼いて、また削ってそれを観察しているといった試行錯誤している様子も解説しています。この本のなかでやっていることは主に『数える』ことだけ。お子さんにもわかりやすい内容になっています」と寺田先生。

考えるプロセスや、こう考えていくと突き詰めていけるんだよということを伝えるのは、現場の研究者であるべき、と話す寺田先生。子どもの好奇心を育てるのは難しいけれど、いろんなものにふれさせてあげることで、その芽は育っていくはずだ。



この方に聞きました
大阪大学 理学研究科 教授
寺田 健太郎さん

1994年大阪大学理学研究科修了（理学博士）。広島大学助手、准教授、教授を経て2012年より大阪大学理学研究科教授。地球や月をはじめとする太陽系の歴史を紐解く「太陽系年代学」を推進。平成23年度文部科学大臣表彰「科学技術賞 研究部門」受賞。科学館での講演やEXPOCITYはんだいラボでのセミナーなど市民向けの活動にも尽力。

Books

『ねぇねぇはかせ、月のうさぎは何さいなの?』

寺田健太郎 作／乾摩耶子 絵
A4変判 32ページ 上製
定価1,700円＋税
初版発行年月：2018年12月
出版元：大阪大学出版会
下記QRコードより購入可能

【内容紹介】はかせは「月に一番近い男」。大学で月の研究をしている科学者です。科学の研究は難しい式や英語で書かれた論文で発表するので、なかなかみんなにワクワク感が伝わりません。そこで、はかせは学術誌「ネイチャー」に発表した論文を題材にして、絵本をつくりました。科学者は、月のうさぎの年れいをどうやって調べるのでしょう。小学4年のゆりちゃんに、月のひみつを教えます。

1歳～小2までの総合幼児スクール

脳と心を活性化する体験型プログラム 自律して生きる力と学力の基盤を育む

ミキハウスと小学館がタッグを組んで展開する「キッズパル」。昨今注目されている体験学習に20年前から着目し、社会性や忍耐力等の数字ではかれない"非認知能力"と、学力の基礎である"認知能力"をバランスよく育む。自ら調べプレゼンまで行う「しらべ学習」も特長だ。幼児期に楽しく学ぶ姿勢を身につけた卒業生が活躍していることからもその実力がうかがえる。ぜひ一度体験を！

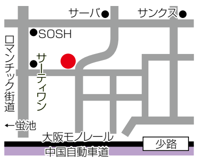
時代を先取りしたオリジナルカリキュラムと、質の良いボーネルンドの教具、有資格の専門家による授業で子どもの能力と自己肯定感を伸ばす。

保護者の声
●子どもが毎週楽しみにしていて、学習に興味を持ってくれたのが嬉しいです。ママ友と園の話が出来てストレス発散にもなっています。(年少の保護者)
●安心して小学校受験に臨むことができました。1歳から通っていたので学ぶ習慣がついており、本人が意欲的に学んでくれたのでとても助かりました。(年長の保護者)

授業には、ボールやパラシュートなどを使ったり、音楽に合わせて楽しく体を動かせるプログラムも組み込まれている。

春の無料体験レッスン開催中
●日程(各1時間程度):
毎週火曜／13時半～、毎週金曜／11時半～
●対象:2016年4月2日～2018年4月1日生まれの子どもとその保護者
※上記学齢以外も随時実施中。詳しくは問合せを。
●定員:各日先着4組　●申込:左記電話にて要予約

ミキハウス キッズパル
詳細はHPもチェック！
豊中小路教室
豊中市少路2丁目9番20号
梅田本校教室
大阪市北区曾根崎新地2-6-12
小学館ビル5階
受／10時～17時　日祝定休
0120-402886
https://www.mhkidspal.com/



特典　「シティライフを見た」で、(3月末まで、新規入会の場合)
● 入会金.........10,000円→0円
● ミキハウスグッズをプレゼント

子ども向け運動教室

「運動が得意、楽しい」子どもに 2歳～小3向け運動教室で新規生募集

箕面・池田・豊中・茨木で全7教室を展開する『忍者ナイン』。体操教室とは異なり、東京大学大学院教授監修で、各スポーツに必要な「走・跳・投・打・蹴」など9つの運動動作の基礎を身につける。更に指示行動の習得、運動の楽しさ、異学年ゲームによる協調性が育まれる。全ラボで無料体験随時受付中！

年中以上は80分レッスンで体力UP！

子どものための運動教室　忍者ナイン
箕面ラボ　箕面市西小路3-1-15 アクセス箕面2F
千里中央ラボ　豊中市新千里東町3-6-114 新千里東町会館
豊中ラボ　豊中市北桜塚3-1-28 北桜塚会館
池田駅前ラボ　池田市菅原町3-1 studio mana
箕面桜井ラボ　箕面市瀬川3-2-5 西南生涯学習センター
特定非営利活動法人フロー 072-734-7692（箕面ラボ代表）

MENU
● 入会金……0円
● 忍ジャージ……6,868円～8,242円

特典　「シティライフを見た」と体験レッスン後1週間以内に入会で忍ジャージが無料！
（3月末まで・適用は北摂7教室のみ）

こども写真館

「入園・入学」「お宮参り」 撮影キャンペーン開催

この時しか撮れない入園・入学の思い出は、キレイな写真で残したいもの。同店では「入園・入学記念前撮りキャンペーン」を実施中で、撮影料金は3,000円（税別）、写真入りカレンダー付き。家族や兄弟との撮影や、卒園記念の撮影もＯＫ。入園入学おすすめアルバム3ポーズ18,000円（税別）～。「お宮参り記念」も好評だ。詳しくはお問合せを。

こども写真館 **フォトスタジオ・アミュ**
吹田市山田西1-1-11
営／平日10時～18時、土日祝9時～18時
火曜定休　P有
0120-753-039
http://www.studioamu.com

英語の学童保育

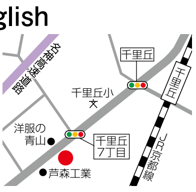
学童保育スタイルでたっぷり英語生活 英検合格者も多数輩出の確かな実績

英語を自分のものにするには留学のように英語だけの環境に身を置くのが一番！オールイングリッシュのネイティブ教師と中学・高校英語教諭第1種免許を持った日本人教師が楽しいアクティビティーを通して「話す・聞く・読む・書く」の4技能を高めてくれる。入会して1年以内の小学1年生が12名も英検5級に合格するなど実績も確か。今なら春休み限定英検5級短期集中コースもあるので、まずは気軽に無料見学・スクール体験のお問合せを！

学童保育は、入門・初級・中級・帰国子女クラスという4クラス編成。レベルに合った内容を選べるから無理なく続けられる！

←学校から教室、教室から自宅までの送迎バスも完備！！

I.E.C English Classroom
After School In English
千里丘教室（学童保育）
摂津市千里丘7-10-24
アメニティブワ303
日・祝休み
06-6170-5578
メール：contact@english-iec.com
http://www.english-iec.com



【2019年度のスクール見学・体験会】（参加無料）
随時受付中なので、まずは気軽にお問合せを！

【春休みの英検5級集中コース第1弾】※要予約
4/1(月)・2日(火)・3日(水)・4日(木)・5日(金)
各日10時～12時　受講料10,800円
対象:6月、10月受験希望者

特典　「シティライフを見た」で、
● 入会金21,600円が全額免除！
(※登録料2,160円は別途かかります)
● さらに今なら春休みの英検5級集中コース受講料10,800円も全額無料に！

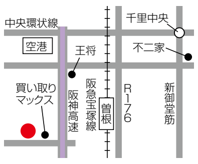
詳しいクラス・料金はHPにて

学習机専門店

入学直前、お得に新型デスクを 口コミで広がるデスク専門店

「忙しくて買いそびれた」「まだ買えていない」という人注目！同店には今、コイズミ・イトーキなどの有名メーカーの過剰在庫や展示品が続々入荷中。最新モデルのイス・デスクマットカーペット（イス変更は差額で可）がついて通常価格より大幅に安い驚き価格に！広い店内に150台以上がズラリと並び、じっくりと比較検討できるのも嬉しい。丁寧な自社配送で最後まで安心して任せられる。

デスクランド
豊中市原田中1-9-1
営／10時～19時
P有り
金曜定休
0120-49-1780
デスクランド で検索



キッズスペースもあるので小さいお子さん連れもゆっくり選べて嬉しい。

学びの選択

不登校の先の輝く未来

～ 大切な子どもたちに伝えたいこと ～

わが子が不登校になると、親としては不安になるもの。
でも、それは子ども自身が決めた大切な決断。
保護者のみなさんはいちばんに理解し、
見守る存在でいてあげてください。そ
してサポートしてくれる専門家と一緒に
ゆっくりと一歩ずつ歩んでいきましょう。

自由創作アトリエ
はらっぱ 代表
家族相談士
HSP・HSCカウンセラー/
認定子育てHATマイスター
桑原　則子 さん

お子さんが自分を大切に思ったからこそ

学校にいけなくなったのは、色んな原因があると思いますが、一つ言えることは、お子さん自身が自分を大切に思ったから。登校する辛さより、休む勇気を持ったということ。自立には、頑張ることも大事ですが、何より自分を大切にすること、人に頼ること、甘えることがとても大切。良い自分も良くない自分も受け入れられた経験や自分が役立つ感覚が自己肯定感を育てます。そんなところからお子さんのやる気がムクムクと育つのだと思っています。そして、お子さんを支える親御さん自身も子どものことばかりでなく、自分のしんどさや頑張りを理解してくれる人とお話ししてください。親御さんが楽になってくると不思議とお子さんも良い方向に向かっていくと思います。

パーソナル
アカデミー 代表
谷　圭祐 さん

子どもたちにはこれからの前をみてほしい

しんどかったことはもういい、過去の苦しかったことじゃなく、将来こうしよう、ああしようということに目を向けてほしいと思っています。もちろん過去の話も聞きますが、そこに留まらないでほしいんです。子どもたちにあるのはこれからです。どうしたら元気になれるか、どうしたら社会で頑張っていけるかを一緒に考えていきたいです。未来へのイメージを膨らまし、今具体的に動くことで、「あぁ過去にあんなこともあったな」って思えるようになります。

学校に行かないことはマイナスではありません、ぜひ前向きに行動していってほしいのです。

自由教室　小学生～中学生

親子間に「よい隙間」をつくる 月2回、学校、自宅以外の通える場所

茨木彩都のアート教室が4月より始める不登校の子たちが通える自由教室。「子どもが学校に通えなくなると親子が同じ家で過ごすうちに密着化していきます。ときには親子が違う時間や景色を見ることで、関係性によい隙間が生まれ思考に変化を起こします」と、代表の桑原さん。自身も2児の子育てで楽しさも苦しさも経験、カウンセラーの資格を持つ。自分のやりたいことを中心に自由に過ごし（絵画、物作り、勉強、お話する、ぼーっとする、犬と遊ぶなど）能動的な感覚を持つことで意欲につなげる。負担の少ない月2回なので気軽にスタートでき、小さなステップから生活リズムを整え、人と関わる事で社会とつながる糸口に。学校に行けない子のための家庭訪問型アートセラピーもあり。高校生も相談可。

一日の流れ
- 10時頃　教室に来る
- 今日することをだいたい決める
- 皆で昼食の準備（メニュー決め、買い出し、調理、皆で食事、片付け）
- 自由時間
- 14時頃　お帰り

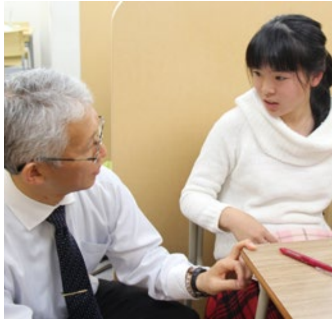
アトリエはらっぱ
はらっぱ自由教室
茨木市彩都
※体験希望の方は申込時詳細お伝えします
072-667-0777
アトリエはらっぱ で検索

- 入会金 5,000円
- 月2回…8,000円（お昼ご飯つき）
※月1回参加の場合は4,500円

特典　シティライフ見たで
体験1回のみ 3,000円→2,000円
（3月末まで）

フリースクール　小学生～高校生

「さぁ前を向いて」学習型スクール ここが居場所になり、社会へ巣立つ力をつける

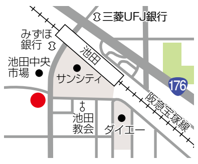


池田駅前で開校し、長年不登校の子どもたちを送り出してきた谷先生。優しくも力強い人柄が評判だ。「多くの子どもたちを見てきたなかで実感として思うことは大事なのは学校へ行くことではないということです。自分の将来をしっかりと自分事として考える力を持つことが大事です。不登校の子でも大学を卒業し、立派に社会人として働いてる子どもを大勢見てきています」と力強く話す。同校は学習面もしっかりフォローしてくれるのは勿論、遊びの時間も取り入れて、1人ひとりをしっかりとフォローしてくれる。

～生徒の声～
- 大学生活を送っている今思うことは、パーソナルアカデミーで先生方や生徒と挨拶や会話を日々交わしていた事が、人間関係を築く上で大きな助けとなっていることです。
- ここの先生は何でも話せ、ほんとに親のような存在でした。人生にはいろんな道があることを教えてもらい、専門学校に行けるまでになりました。

毎週土曜日 個別相談会
小・中・高・大のお子さんをお持ちの方で不登校など子どものことで悩んでいる方
参加費無料・事前予約（保護者のみの参加でもOK）

1人ひとりの夢と想いを大切にする
学習型フリースクール
パーソナルアカデミー
池田市室町1-8
阪急池田駅前ビル2F
072-753-7203



伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ショップ情報」などさまざま。どんどんご活用ください。

教えます

▶川上ギター教室（初心者より）
066380·8673千里丘6イズミヤすぐ

▶ピアノ・ボイストレーニング・
フルート・ギター・バイオリン・サックス・トランペット・ウクレレ
体験有 0120·08·1871松本楽器

▶自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張・個人指導 石井072·623·6568

▶お琴教えます　出張可
☎06-6852-3395　今井

▶MEA英会話・春の説明会実施
吹田で長く信頼される外国人講師
3/16·4/13(土)17時～参加者特典
入会金無料。英検対策強化クラス開講　☎06·6875·6458
http://www.bestmea.com　P有

▶花時計 男性女性・年齢問わず
お気軽にお花を楽しむ会 吹田市
男女共同参画センター 3/13(水)
江坂 花と緑の情報センター(随時)
共に問合せは 090·6067·0768

▶英会話KEA箕面校(日本人講師)
個人授業・駐車場有 090·8755·2138

▶ジョージの英会話・春期生募集
佐井寺教室、幼稚園クラス（月火3時～4時）、小学生・中学生若干名
無料体験レッスン有。入会金さらに前期教材設備費3月末まで免除
☎06-7713-1833Gimme5佐井寺郵便局2階http://www.g-english.net

家庭教師

▶35年の実績・志望校合格阪大生と
プロ教師のエクセル0120·315·257

売ります・買います

▶レコードCD出張買取致します
☎06·4862·4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

募　集

▶急募！受付事務（英会話教室）
平日2～3日位11～18時・電話対応
英訳、経費処理、PCなど委細面談
MEA英会話　☎06·6875·6458

結　婚

▶阪神間で質の高い良縁紹介！
マリッジ宝塚 ☎0797·88·3746

このコーナーへの
お申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001
摂津市千里丘1-13-23
シティライフ・伝言板係
FAX 06·6368·3505
Eメール dengon@citylife-new.com
[問合せ]06·6338·0640

掲載お申込みの
締切:10日

子どもの未来を考える

豊富にそろう「感覚調整遊具」 「振り返り」で保護者との連携を大切に

1歳半～就学前対象の児童発達支援教室。特徴であるマジックミラー付きの観察室からは子どもの様子を見守ることができ、「振り返りの時間」では毎回悩みや今後の方針など、保護者との連携も重要視している。プログラムは身体と脳の「土台づくり」を基本とし、「眠育(下記参照)」の推進や「感覚調整遊具」を活用し、言葉の発達にも不可欠な身体作りをサポート。個別・集団療育あり。見学は随時受付中。

感覚調整遊具はバランス感覚を養うブランコなど多数取り揃えている。

保護者はマジックミラー越しに、子どもの様子を見ることができる。

【 保護者の声 】
幼稚園生活を送る上での「縁の下の力持ち」的存在です。出来ることが増えたのも実感しています。応対だけでなく、子どもに提示される教材からも工夫や寄り添いを感じます。　3歳児のママ

眠　育
子どもの発達に深く関連しているという睡眠。日本唯一の独自プログラム「眠育」を採用。専門医の診断・助言のもと、眠育により生活リズムの乱れを改善し、脳の育ちを促す。

アートチャイルドケア SEDスクール
受／火～土 9時～17時（JR吹田駅前を除く）
閉所日／日・月・GW

箕面
箕面市桜井1丁目13-2
ハレリア桜井 2F
Pあり（登録制）
072-768-8481
箕面校は10名超の空き有

JR吹田駅前
吹田市片山町1-1
メロード吹田一番館2F
受／火～土 9時半～18時半
06-4860-6911
吹田校は若干名の空き有

※枚方校・川西校も1月に開校

特典　「シティライフを見た」で
体験1回無料&手作りおみやげプレゼント（3月末まで）

City Life 教育特集

子どもの学びNAVI（ナビ）

- 小・中学生編 -

「木村塾式やる気勉強法」を伝授 心理学に基づいた「つめ込み式」ではない「自らやる勉強」を

「塾は勉強の場であると同時に、人づくりの場である」がモットーの木村塾が、この春新たに江坂と吹田に開校する。熱い想いをもって指導に当たる二人の校舎長に、子どもたちへの想い、指導の上で大切にしていること、新校舎開校に向けての意気込みをうかがった。

この方に伺いました

木村塾吹田校 校舎長 大西 恭弘先生

「通うのが楽しくて、みんなが笑顔になれる吹田校をめざします!」

成績アップは内面の改革から

まもなく4月。わが子が新学年を迎えるにあたって、今後の学習面に不安を抱えている保護者の方も少なくないだろう。「木村塾は、成績が普通の子、少し勉強の苦手な子を伸ばすのが得意な塾です」と話すのは吹田校の大西先生。

そのヒミツは『内面の改革』。江坂校の穴井先生も「入塾して2～3カ月すると、お母さん方が、『子どもがしんどい、ムリ、だるいといったマイナス発言をしなくなりました』と驚かれます」と話す。これは全教室に〝マイナス発言をしない〟〝お願いします、の気持ちで取り組む〟など、『人生の勝利の方程式・七カ条』を掲示し、日々の授業や週1回のホームルームの中でくり返し伝えているからだ。

そして木村塾の授業は笑顔にあふれている。「楽しいほうが記憶に残るので、問題に関係した雑談などでリラックスした雰囲気を作りつつ、やるべきところはしっかり取り組むという、メリハリのある授業を大切にしています」と穴井先生。

中間、期末テスト前の土日は対策特訓も実施。自主参加にも関わらず、ほとんどの生徒が参加するという。

確認テストと補習で学力アップ

内面の改革を進めると同時に、授業での理解度も先生たちはしっかりと上げていく。「毎回授業の中で確認テストを行い、きちんと定着しているか、家での宿題、復習のやり方は正しいのかを確認します。その中で授業時間内にやり直しが終わらない、わからない問題があったときは、無料で補習をしています。ただその補習も本人がイヤイヤやっても効果がないので、じっくりと話をして、頑張るという姿勢が見えたら全力で教えます」と大西先生。集団塾でありながら、こういった細やかな個別対応が成績アップにつながっている。

また、心理学に基づいた「生徒が自ら勉強をやる仕掛け」が木村塾には随所に張り巡らされている。結果、生徒たちは授業のない日でも自分から約束して自習室に来るそう。「塾に居る時間が長くなればなるほど成績も上がります」と穴井先生。

この方に伺いました

木村塾江坂校 校舎長 穴井 絵利奈先生

「みんなにとって第2のわが家のような江坂校にしたいです」

人生が変わった

大西先生が中1から教えていたある生徒は、勉強嫌いだったが、中3で参加した木村塾の夏合宿をきっかけに、今まで言われてきた七カ条の大切さを実感。そこから努力を続けて、昨年有名私立大学に合格したという。「塾の卒業作文で『僕は木村塾に来て、人生を変えてもらいました』と書かれてありました。私たちが教えたいのは勉強だけじゃない。これからの人生を自分の力で頑張り、切り拓いていける子を一人でも多く育てたいと思っています」。

保護者の声

木村塾に通う前と比べて入塾後は勉強に対して前向きに取り組む姿勢が生まれたと思います。これによって、成績も上がったことはもちろんですが、自分から机に向かって勉強しようという気持ちがわいてきて、それが行動につながるようになったと思います。
伊丹昆陽校 中2 N・Mくんの保護者

塾に通うようになって、明らかに家での勉強時間が変わりました。自ら進んで勉強するのが自然に身についているなと感心しています。実際に成績も上がったので安心して通わせています。
門戸厄神校 中3 S・Hさんの保護者

頑張っている子の良い影響が、他の子にも波及する「グループダイナミクス」が起こっている。

木村塾とは

尼崎市塚口で創塾。開塾33年を迎え、現在西宮・尼崎・伊丹・豊中・池田・吹田に28校舎、生徒数7,000名を数える。「子どもたちにとって『理想の塾』を創る」ことを使命に持ち続け、具現化している。2019年3月、新たに江坂校と吹田校が開校。

Check すでに北摂で成績アップの実績を上げています!

福田 菜桜さん（豊中第五中2年）
5科目 409点 2学期期末 ↑57点 UP! （入塾前得点）352点 中1・1学期期末

石村 和希くん（豊中第五中2年）
5科目 403点 2学期期末 ↑74点 UP! （入塾前得点）329点 中1・1学期期末

大江 さくらさん（豊中第五中2年）
5科目 322点 2学期期末 ↑120点 UP! （入塾前得点）202点 中1・1学期期末

武内 優咲さん（吹田第一中2年）
5科目 413点 2学期期末 ↑91点 UP! （入塾前得点）322点 中1・3学期学年末

父川 真輝くん（吹田第一中2年）
5科目 371点 2学期期末 ↑70点 UP! （入塾前得点）301点 中1・3学期学年末

川邉 優生くん（豊中第十五中2年）
5科目 348点 2学期期末 ↑84点 UP! （入塾前得点）264点 中1・3学期学年末

授業料 ～安心の学力別クラス編成（特進・選抜・総合）～

学年	コース	週時間数	週回数	月謝（税別）
新中1	3科目コース（英・数・理）	英語・数学…各90分 理科…50分 演習授業（英・数）…50分 計280分	2日	19,000円
新中2	3科目コース（英・数・理）	英語・数学…各90分 理科…50分 演習授業（英・数）…50分 計280分	2日	19,000円
新中3	5科目コース（英・数・国・理・社）	英語・数学…各90分 国語・理科…50分 社会…45分 演習授業（英・数）…50分 計375分	3日	23,000円

※小学部の授業料などは最寄りの校舎にお問い合わせください。

入塾説明会

【全校で開催 完全予約制】
前日までに電話で要予約

2/24（日）・3/3（日）
3/10（日）・3/17（日）

木村塾の大幅成績アップの秘密を入塾説明会で完全にお話しいたします。

早割制度

【池田・桜塚・新千里・緑地公園】

3月末までに入塾手続きされた方は入塾金15,000円（税別）を半額!

開校キャンペーン

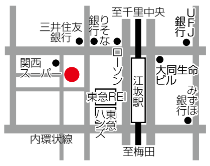
3月末までに江坂校・吹田校で入塾手続きされた方は

入塾金15,000円 ＋ 初回月謝 19,000円（中3は23,000円）

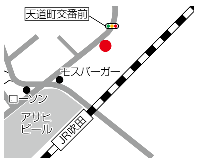
合計34,000円（税別）を半額!
※中3は38,000円（税別）

■取材協力
小・中生指導
木村塾
06-6316-1888（代表）
受付／10時～21時
木村塾 で検索

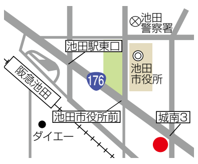
3月開校 **江坂校** 小・中学部 （新小1～新中3）
吹田市豊津町10-22
ストライズ江坂ビル2F
06-6192-7880
◎北大阪急行江坂駅より徒歩4分 関西スーパー江坂店右前



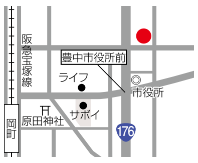
3月開校 **吹田校** 小・中学部 （新小1～新中3）
吹田市片山町1-26-5 片山ビル
06-6310-8000
◎JR吹田駅北口から徒歩7分。府道14号線沿い片山町1丁目交差点横



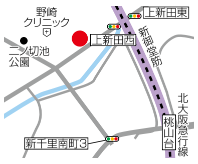
池田校 小・中学部 （新小1～新中3）
池田市城南2-3-4
アスタービル3F
072-748-2002
◎国道176号線沿い 城南3丁目交差点 ケンタッキー向い



桜塚校 小・中学部 （新小1～新中3）
豊中市北桜塚3-1-48
アミティ北桜塚2F
06-4865-5552
◎府道2号線沿い「桜塚高校」より西へ200m



新千里校 小・中学部 （新小1～新中3）
豊中市新千里南町2-5-6
アステコート1F
06-6834-8080
◎府道2号線沿い新千里2丁目 金比羅製麺横アステコート1F



緑地公園校 小・中学部 （新小1～新中3）
吹田市春日1-1-1
06-6310-7888
◎緑地公園駅から新御堂筋沿いに北へ徒歩5分 春日1丁目交差点横

小学生～高校生
自立型個別指導
東豊中

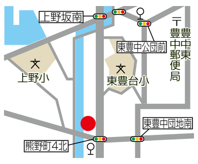
小学生からの自立学習は
中学・高校で差がつきます

勉強の仕方を教え、自分自身で考え意欲的に学習に取組めるよう指導する自立型の学習塾。個人ごとに用意された「個別学習計画表」は定期テスト対策を軸としている。豊中青藍塾のテスト対策は3週間前から始まり、最初の2週間をインプット期として通常授業外の理科・社会を中心に学習する。アウトプット期の直前1週間はオリジナルの問題集「会心の100問」で徹底演習に取組み、得点力アップを実現していく。更に、毎週土曜日に「即アッププラスコース」を開講し受験生の入試に対応できる実力アップを図る。「長文対策英語速読」や「レプトン子ども英語教室」についてもお問い合わせを。

先行入塾特典 「シティライフを見た」で
① 入塾金16,200円→**50%OFF**
② 初月授業料→**50%OFF**
③ 右記「講演会」の参加者全員
春期講習費28,800円（12時間）を**無料進呈**
（3月末まで）

『やっとわかった！大学入試改革』 in 大阪大学
大きく変わる「2020年大学入試改革」について、実態がつかめず不安を抱かれている方も多いのではないでしょうか。専門家を招き入試にまつわるウラ話も交え、混沌とする入試改革の現状を鋭く分析し不安を解消する90分です。
［講師］野田 亮太（教育アドバイザー）
［日時］3/17（日）14時～16時 ［会場］大阪大学豊中キャンパス
［対象］小・中・高校生および保護者
【 受講料無料 】 詳細はHP、申込はQRコードから▶

自立型個別指導
豊中青藍塾
豊中市東豊中町6-1-2
（いぶき耳鼻科2F）
✆06-6842-2236
とよなか せいらん で検索



個別・自立型指導
豊中緑丘

「数学」に揺るぎない自信あり
実績が物語る、成績アップの秘訣とは

「講師+パソコン学習」で学べるセルモ。小1～中3が対象で、個々の学習進度に合わせてカリキュラムを作成し、苦手な単元は学年をさかのぼって定着するまで反復する。「数学は問題演習の繰り返しでは、テストに対応できません。本質での理解、判別能力、問題を解くスピードが大切です」と教室長。数学が伸びると問題を論理的に捉えられ、整理力が身につき、他の教科も比例して伸びやすいという。数学専門講師を増やしてより手厚くなった。テスト対策や復習テストなど、オーダーメイドのテストで理解や忘れていないかを確認するなど、細かなフォローで成績アップにも納得だ。保護者から要望が多かった「小学生英文法講座」も好評。体験授業受付中。無料駐車場も有り。

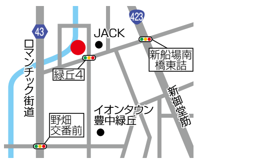
〈成績アップの実績〉

J.F.くん	99点	M.S.さん	56点	↗84点
R.M.くん	96点	T.T.くん	26点	↗71点
R.K.くん	95点	G.M.くん	65点	↗78点
M.T.さん	89点	M.T.くん	62点	↗72点
R.M.くん	94点	その他80点台多数		

春期講習生募集中
期間：3/25（月）～4/7（日）
料金：1,800円（90分/回）～

特典 「シティライフを見た」で
4月の受講料無料+入塾金無料
※3月末までの入会に限る

個別学習のセルモ
豊中緑丘教室
豊中市北緑丘2-1-22-107
※北緑丘団地内スーパーまるとく隣
✆06-6842-7981
セルモ豊中緑丘 で検索



個別・自立型指導
箕面如意谷

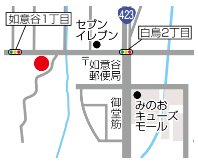
“町医者”のように親身に寄りそい
やる気を育む個別指導の学習塾

「セルモ」とはセルフモチベーションの略。楽しく学び、「わからない」を「わかる」から「やればできる」という達成感へ。その積み重ねから子ども自らのなかにやる気を育む。「夢や目標を叶えるために一緒に考え、ともに歩む。『考え方の道筋』を自ら導き出せるように指導し、自立心を養います。目指すのは、地域で一番親身な“町医者”のような塾」と教室長の川崎さん。カリキュラムは、苦手単元の分析に基づき、一人ひとりに合わせたもの。教科書準拠の学習システムを採用して授業の理解度を深め、講師による1対1の指導も行う。通塾時間を選べるので、部活動や習い事と両立可能。まずは、無料体験授業にご参加を。

春期講習生
募集中
〈期間〉
3/22（金）～4/7（土）
※期間中の受付も可能
〈料金〉
1,200円（60分／回）～

特典 「シティライフを見た」で
初月受講料無料+入塾金無料
※3月末までの入会に限る（10名限定）

個別学習のセルモ
箕面如意谷教室
箕面市如意谷1-6-7
メゾンド・ソアラ1F
✆072-737-5638
セルモ箕面 で検索



小学1年～高3・卒生 個別指導
JR吹田・千里丘

教育検査でIQ・EQを測ってみよう
教育は「直感」から「科学」へ

知的好奇心や勤勉性、協調性などの9項目を数値化し、掛け合わせることで一人ひとりの学力アップにつながる教育方針を立てる「教育検査」を新たにスタート。IQ・EQも測れ、生徒個人の学習に関する性格や特性を見える化することで、個人に合わせた指導方法が導き出せる。教育における悩みを科学的に解決し、早めにつまずきを取り除くことで質の良い学習ができ、得意・不得意の把握で効率的な学習が可能になる。その他にも、20年後の未来を生きる子ども達に必要な「考える力」「行動する力」「発言する力」「協力する力」「諦めず乗り越える力」を学ぶ「7つの習慣J®アクティブラーナー」もスタートする。

7つの習慣J®アクティブラーナー
こんなお子さんにピッタリな学習法
- □ 無理、出来ない、難しい‥などが口癖
- □ 自分で何かを調べたり、人前での発表が苦手
- □ 自信がなく、自分の意見を伝えられない
- □ 何か聞いても「分からない」と考えない
- □ リーダーシップを発揮したり協力が苦手

詳しくは、右のQRコードから授業動画へ

特典 「シティライフを見た」で
体験授業×3回+教育検査が無料に（4月末まで）

コーチ学習塾

千里丘校
摂津市千里丘1-10-15
アネックスビル2F
JR千里丘駅から徒歩1分
受／月～土 15時～21時半
✆06-6380-5150

吹田駅前校
吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル3F
JR吹田駅から徒歩1分
受／月～土 15時～21時半
✆06-6337-4119

個別学習塾
箕面

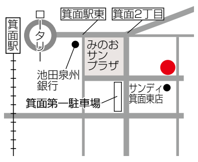
勉強が苦手でも成果は上げられる
自主的に学ぶ自立学習を身につけよう

勉強すること自体が苦手では、成績が伸び悩むもの。そんな子どもや大手学習塾で続かなかった子どもに、自立学習を定着させて成績アップへ。偏差値30でも結果を出せるノウハウを提供する。「自ら学ぶ姿勢を身につけるには、家庭での学習管理が不可欠。塾と保護者との密な連携が大切です」と塾長が語る通り、同塾では家庭での学習管理も行うとともに、一人ひとりの学習状況を把握して、やる気と成果を高めるツール「Study plus」も活用する。コースは小学生・中学生・速読・英検の4つを設定。とくに、長文読解力を鍛える速読コースは、他塾と並行して通う生徒も。塾長自らが基本的に指導しており、信頼度は抜群。

特典
「シティライフを見た」で
入塾金10,800円→**無料**
（3月末まで）

個別説明会は随時受付
1週間の無料体験も実施中

個別学習塾
みちしるべ 箕面駅前教室
箕面市箕面5-1-45
受付時間／15時半～21時半（土日祝を除く）
✆072-737-7777
http://kobetsu-michishirube.com/
個別 みちしるべ で検索



【 中学1・2年生 】
週1回2コマ（月8コマ）………18,000円
週2回4コマ（月16コマ）……25,000円
週3回6コマ（月24コマ）……28,000円
週4回8コマ（月32コマ）……31,000円
通い放題（40コマ以上）……34,000円
教材費・季節講習ごとの追加費用無し
※中学3年生・小学生の料金はHPにて
※5教科（英・数・国・理・社）対応

小学4年～高校生
英語専門短期集中塾
茨木・吹田

英語を得意にして「英検」にも合格
英語の「外部検定利用入試」に注目

「英検」が英語の得点に換算される「外部検定利用入試」が拡大中。イープラスは「こうすれば英検に合格できる」ということを知り尽くした英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した87%の生徒が2級にも合格。しかも中学生の「2級合格者」が急増中。学年に関係なく同じカリキュラムを行うので早めの準備と対策を。

小規模精鋭塾 **抜群の「英検合格率」には理由がある**
「こうすれば英語が得意科目になる」
❶ 英検のエキスパート（プロの専門講師）が本物の個別指導
❷ 最も学習効果が高い教材で文法、長文、リスニングを完成
❸ 最も効率のよい方法で英単語を計画的にスピード蓄積

特典
入会金無料、授業料30%割引実施中

こんなに優遇「外部検定利用入試」
2020年の入試改革に向けてどんどん拡大中
【高校入試】
（例1）大阪府立高C問題（最難解）は2級で80点、準1級で100点に（例2）清風高は2級で80点、準1級で100点に（例3）早稲田摂陵高は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に（例4）履正社高は3級で80点、準2級で90点、2級で100点に（例5）大阪薫英女学院高は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に
【大学入試】
（例1）近畿大（文系）は2級で80点、2級Aで90点、準1級で100点に（例2）京都外国語大は2級で100点に（例3）神戸海星女子学院大は2級で入試が免除、1年次の授業料も免除に

英語で未来を切り開く
英語専門短期集中塾 E+PLUS〈イープラス〉
茨木市下穂積1-3-105（イオンモール前道路筋向）
✆072-601-1230 イープラス英検 で検索

From CityLife

新店情報募集

北摂・神戸阪神間で新しく「お店をOPENする」という店に朗報です！情報紙City Lifeが運営するwebサイト「CityLife News」に無料で情報をご掲載させていただきます。掲載ご希望の方はCity Life編集部までご連絡ください。 ※掲載基準があります。詳しくはお問合せください。

［お問合せ先］06-6338-0640 ［メール］info@citylife-new.com

City Life 教育特集

子どもの学び NAVI（ナビ）

- 大学受験編 -

大学入試改革で、英語が変わる 「読む」「聞く」の2技能に「書く」「話す」を加えた4技能の評価へ

2020年にセンター試験が廃止され、2021年より「大学入学共通テスト」がスタート。大学入試が激変するなか、特に大きく変化する科目が英語です。今回、2021年に受験を迎える現在高校1年生3人が、河合塾の「トップ・ハイレベル英語」の講座を体験。英語入試が具体的にどう変わり、どんな準備や勉強が必要になってくるのかを学びました。

この方に伺いました

河合塾　英語科講師
清水 雅子先生

勉強のテクニックだけでなく、学問の本質や雑談をまじえ、「おもしろさ」も意識した授業を行う。

「大学入学共通テストが始まることで、英語の試験内容がどのように変わるのか知りたいので、今日は楽しみです!」。

「使える英語力」が問われる時代へ

これまでの英語入試では「読む」「聞く」の2技能が評価され、英単語や文法などの〝知識〟が重視される傾向にありました。しかし、今回の大学入試改革で問われているのは、知識を基に大学での学びや実社会で活かせる〝使える英語力〟。そこで、これまでのセンター試験になかった記述式問題の導入や4技能を評価する民間の資格・検定試験の活用が提示されている。

「2021年から実施される共通テストではリーディングとリスニングから出題されますが、従来通りの暗記重視の勉強法だけでは通用しない」と河合塾英語科講師の清水先生は指摘する。「最も違うのがリスニング。現在のセンター試験ではリーディング200点・リスニング50点ですが、共通テストでは1：1（200満点の場合、100点：100点）に拡大します。そして、単に聞き取るだけでなく、内容を理解し要点を把握したうえで設問に対する答えを導くことが必要。また、大学個別試験においても文章を読んで内容を理解し、要点を押さえたり、整理するといった読解力に加え、自分の意見を論理立てて述べる思考力や表現力も必要となってくるでしょう」。

河合塾では1つの授業で「英語4技能」を統合的に伸ばすことを重要視している。他の生徒との解答の共有やペアワークを行うことでより理解を深めていく。

CDから流れるネイティブの英文に真剣に耳を傾け、内容を把握した上で設問に答える。こういった実戦的な学びを繰り返していくことで、試験のシステムに慣れ、志望校合格へとつながる英語力を育んでいく。

4技能を育む実戦的授業

清水先生が受け持つ「トップ・ハイレベル英語」では、厳選した英文素材を使って長文読解問題に取り組み「思考力・判断力・表現力」を身につける前半パート「Main Reading」と前半パートで学んだ内容を英語で聞き取ったり、英語で文章を書くなどリスニング・スピーキング・ライティングスキルを活用した柔軟な英語力を身につける後半パート「Extended Activity」で構成。4技能は互いに関連しているので、河合塾ではこういった統合的学習を研究し、授業に参加することで、これから必要な力が身につくようにしている。

2021年に大学受験を迎える高校1年生に対しては共通テストを想定したテキストを用意し、本番さながらの問題を解きながら実戦力を磨き「読む・聞く・書く・話す」の4技能をバランス良く育んでいる。

各教科ごとにレベルに応じてスタンダード講座、トップ・ハイレベル講座、ONE WEX講座、医進講座などがある。

大学入学共通テスト英語に必要なポイント

- リスニング力のアップ
- 自分の意見（思考力）を持ち、それを英語に置き換える力
- 土台となる豊富な語彙力と文法力

体験に臨んだ3人は、授業で扱っているいくつかの問題に挑戦。約2分にも及ぶ長文の聞き取りや思考力や判断力が必要となる設問などに取り組み「思った以上に準備すべきことがたくさんある」と、さまざまな気づきがあったよう。

また、河合塾では上記のような学びをより効果的に支える「e-サポート」を実施。インターネット上でテキストや演習問題が閲覧できる環境を用意し、授業内容を理解できる下地をつくる予習や学んだ内容の定着度を測る復習に役立つコンテンツで、学習効果を高めていく仕組みをつくりあげている。

成長を見据えた学びが真の実力に

今回、講義を終えた3人が改めて痛感したのが「思考力を高めるために日頃から物事に関心を持ち、〝自分はどう思うのか〟、〝それはなぜなのか〟と、深く考えていくクセをつけておくことが大切」ということ。そうした努力の積み重ねは、こと英語力だけに限らず総合的な学力と人間力の向上につながるといっても良いだろう。

激変する大学入試を乗り切るには、変更ポイントを把握し早めに対策を講じることが重要。しかし、「子どもたちの成長において、学ぶべきこと、身に付けるべきことは昔から何ひとつ変わらない」と清水先生は言う。「受験はゴールではなく、今の学びもただ大学に合格するだけものではありません。大切なのはこれからの社会で活躍し得る人材として成長すること。そのための総合力をしっかりと育んでいくことが大切ですね」。入試制度の変化は大変な面ばかりでなく、より良い学びへの大きなチャンスとも言えそうだ。

Check 授業を受けた感想は?

Nさん（高1）

「共通テスト」では従来のような文法問題はなくなるそうですが、長文のリスニングを体験して感じたのは文法の理解や語彙力などの基本的な力がとても大切だということ。今まで以上に基礎的な力をしっかりと身に付けていきたいと、改めて実感しました。

Yさん（高1）

聞き取る力はあっても、それが長文となると安心はできません。実際体験してみたら、一つ分からない単語でつまずき、後半追いつけなくなってしまいました。最後まで集中力を切らさず、分からない点があってもすぐ次の文章を追えるよう練習も大切ですね。

Tさん（高1）

授業の中で清水先生から、設問に関連して私たちの普段の暮らしについて質問されたのですが、とっさに言葉が出ませんでした。普段何気なく過ごしていたら、いざというときに考えが浮かばないもの。日頃の学びに対する姿勢が学べました。

河合塾で新入試対策をしよう！

春期講習　有料/要申込

新高1生限定！ご進学お祝いキャンペーン

春期講習　通常1講座最大13,900円が
500円で受けられる！ 入会金4,000円も免除

河合塾の春期講習とは?

POINT1　1講座4日間で完結!
部活で忙しくても受講可能

POINT2　先取り学習で高校生活が充実!

河合の春　で検索

体験授業　無料/要申込　数学などの他教科や新高3生対象の体験授業などの詳細はwebで!

講座レベルの目安

講座名	志望大学・レベル
医進	医学部医学科
ONE WEX	東大・京大・医学部医学科
トップ・ハイレベル	阪大・神大など難関国公立大・難関私立大
スタンダード	国公立大・私立大・基礎力養成

大阪校・大阪校医進館

学年	講座名	実施日時
新高1	医進英語	3/19(火) 18:00〜19:30
	ONE WEX英語	3/19(火) 18:00〜19:30
	トップ・ハイレベル英語 ★	3/26(火) 18:00〜19:30
新高2	医進英語	3/27(水) 18:00〜19:30
	ONE WEX英語	3/14(木) 18:00〜19:30
	トップ・ハイレベル英語	3/10(日) 16:00〜17:30
	スタンダード英語	3/15(金) 18:10〜19:40

豊中教室

学年	講座名	実施日時
新高1	トップ・ハイレベル英語	4/5(金) 16:00〜17:30
	スタンダード英語	4/3(水) 16:10〜17:40
新高2	トップ・ハイレベル英語	3/30(土) 18:00〜19:30
	スタンダード英語	4/5(金) 18:00〜19:30

神戸三宮校

学年	講座名	実施日時
新高1	ONE WEX英語 ★	4/8(月) 18:00〜19:30
	トップ・ハイレベル英語	3/14(木) 18:00〜19:30
	スタンダード英語	4/6(土) 14:00〜15:30
新高2	ONE WEX英語	3/14(木) 19:50〜21:20
	トップ・ハイレベル英語	3/26(火) 18:00〜19:30
	スタンダード英語	3/14(木) 19:50〜21:20

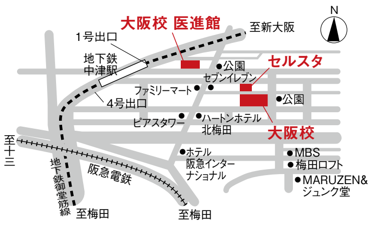
★は、上記の清水先生が担当する講座です。

■取材協力 河合塾

【体験授業申し込み方法】
参加を希望する校舎へお電話
インターネット
河合塾 イベント　で検索

大阪校
大阪市北区豊崎3-13-1
0120-070-471
◎地下鉄御堂筋線 中津駅から徒歩2分
◎阪急梅田駅から徒歩6分

大阪校医進館
大阪市北区豊崎5-8-4
0120-070-362
◎地下鉄御堂筋線 中津駅から徒歩1分
◎阪急梅田駅から徒歩6分



豊中教室
豊中市本町2-2-5
グロウ豊中ビル2階
0120-190-463
◎阪急豊中駅から徒歩3分

神戸三宮校
神戸市中央区琴ノ緒町5-7-1
0120-070-526
◎JR三ノ宮駅から徒歩2分
◎阪急・阪神 神戸三宮駅から徒歩3分

※(学)河合塾主催。ただし豊中教室は(株)河合塾進学研究社主催の校舎です。

プロに任せて安心快適!

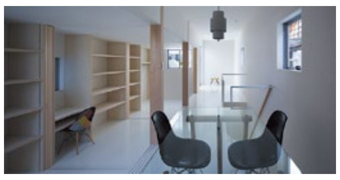
暮らしサポート

チェックの数はいくつ? 家づくりの不安・疑問チェック

□家づくりを考えているけど、何から始めたらいいのかわからない。
□2～3年先の計画だけどイベントに行ってもいいの?
□ハウスメーカーや工務店でプランや見積りを出しているが満足できない。
□土地を検討してるけど、この土地で良いのかな?
□大規模リフォームを検討している。

参加建築家

眞野サトル　奥和田健　前田さえ　豊田晃平



様々な専門家が自らの見地からアイデアを提供し、建築家とともにカタチにしていく。ただ単にこだわりを住まいに反映させるのではなく、居心地の良さを追求。好きな時間が"ずっと"流れる住まいがそこにある。

時を刻む住まい「zutto」建築家&作家が集う住まいのイベントを開催

高気密・高断熱やZEH住宅等家づくりのSPECにはこだわりをもつ株式会社エストコーポレーションが新たに立ち上げた注文住宅の新ブランド「zutto」。コンセプトは、あなたの暮らす家が"ずっと"居心地の良い空間であり続ける家づくり。建築家のみならず、様々な専門作家とともにその人だけの特別な空間を演出する。例えば、和紙作家とともに和室をレイアウトするといった、こだわりと遊び心を融合させたアイデアも。3月21～24日の4日間、参加無料のイベント「暮らしづくり展」を開催するので、こだわりの家づくりを考えている人は足を運んでみてほしい。

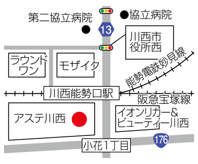
暮らしづくり展 ～建築家と作家とつくる新しい住まいのカタチ～

【日　時】3／21(木・祝)～24(日)の4日間　11時～18時
【場　所】アステ川西6階 アステギャラリー　川西市栄町25-1
【参加費】無料　【駐車場】あり(アステ川西)
【申込み・問合せ】zutto　【電　話】0798-75-6556(担当:岸田)

[イベント内容]
大阪・西宮・神戸から4組の建築家が参加し、建築相談や作品のパネルを展示。狭い土地でも夢が叶った狭小住宅、愛車を眺めたいガレージハウス、ゆとりある暮らしを感じるラグジュアリーハウス、広い敷地にゆったりとした平屋、劇的な大リノベーションなど、それぞれのライフスタイルにあった暮らし方をパネルで観覧することができる。
建築家によるプランニング、土地探し相談、資金計画相談、戸建てリフォーム、マンションリノベーションを検討中の方も気軽に相談してみよう。

[参加者全員サービス]
zuttoオリジナルA4バッグをプレゼント!

[参加建築家]
- 眞野サトル建築デザイン室 眞野サトル
  http://archixxx.jp/
- 奥和田健建築設計事務所 奥和田健
  https://okuwada.com/
- アトリエsae 前田さえ
  http://atelier-sae.com/
- zutto一級建築士事務所 豊田晃平
  https://zutto-est.com/



[同時開催イベント]
鍛造作家による建築金物&鍛造家具の作品展
神戸にてアイアンワークを中心に、ステンレスや真鍮など様々な金属を使いオーダーメイドの金物をデザイン・制作する桑村氏(金工舎)。鉄でありながら温かみのある風合いや、バランスの良いラインが特徴の作品が並ぶ。

zutto
(株式会社エストコーポレーション)
西宮市深谷町10-27
苦楽園VALORE2 3F
営／9時～18時　水曜定休
0798-75-6556
https://zutto-est.com

不用品回収

分別不要・任せっきりでOK 安心丁寧な不用品回収

ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数！お得な積み放題メニューや、分別から回収まで丸投げできるプランもあるので時間の無い方にも人気。LINEで写真を送るだけで簡単に見積もりができるのも嬉しい。もちろん電話でお問合せもOK!

こんな方にオススメ！
①いろいろ断捨離したい
②誰も住んでいない家がある
③長年放置している倉庫がある
④廃業した店を整理したい
⑤引越しの機会に不用品処分する
⑥家の売却や解体予定がある
⑦家のかたづけ、遺品整理をする

提携の引越し業者と一括見積もり
引越し&不用品回収の見積もりをまとめて行うので忙しい人もラクラク！気軽に連絡を。

【一括見積もり専門ダイヤル】
0120-998-467

ご近所の目が気にならないボックストラックで回収。

中岩商事
受／8時～20時　年中無休
一般廃棄物業者と提携
大阪エリア
06-6854-0520
兵庫エリア
072-744-2145
http://www.amanesangyou.com

写真を撮って送るだけの簡単見積もり↓
LINE

メニュー
・軽トラック積み放題(1畳分) ……10,000円
・2トントラック積み放題(3畳分) ……30,000円
(全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り、立地条件で変動有り)
特典
「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方、エアコン取り外し工事処分費何台でも無料！
(3月末まで、特殊設置を除く)

不要な教材やおもちゃがあったら

使用済みや欠品があっても査定OK 無料出張でまとめて買い取ってもらおう

使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ！年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。教材だけでなく、30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。コレクション品など数十万円の買取や、業者さんからの依頼も大歓迎！送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK！ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

ゲームは昔のファミコンから最新機種まで、壊れた本体や箱・説明書のない昔のソフトでも。

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取
買い取り専門店 トレジャー
関西買取センター
受／9時～20時
年中無休
古物許可No.大阪府公安委員会
第622010123619号
0120-977-719

▲おもちゃ用webはコチラ
▲教材用webはコチラ

買取例
- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特典
「シティライフを見た」で
買取額20%UP！(3月末まで)

自宅の気になる汚れをまとめてスッキリおそうじ

花粉症がひどくなる前に プロによるハウスクリーニング

花粉、PM2.5、ハウスダスト等のアレルギーがひどくてお悩みの方も多いはず。そんな方におすすめ!丁寧な対応と技術でリピーターも多い、バイクでお伺いの低価格ハウスクリーニング「おそうじ革命 茨木駅前店」。清掃歴25年、厳しい研修を合格したプロが専門的視点で隠れた汚れも見つけ出し徹底的にキレイにしてくれる。只今、お得な割引きを実施中。この機会にハウスクリーニングやエアコンクリーニングをしよう!

エアコンクリーニング早割【最大10%OFF】
通常9,240円～のところ2台以上のお申込みなら大変お得に！
1台目…8,316円～/2台目以降…6,300円～
家庭用壁掛けエアコンから業務用天埋エアコンまで対応可能。
※おそうじ機能付き、天埋式は料金が異なります。
※1台のみでのご注文は通常価格となります。
※詳しくはHP又はお問合せを※価格は全て税別

エアコンを分解し、エコ洗剤を使用。高圧洗浄で洗い流し、内部に潜むカビやほこり・花粉を除去。

おそうじ革命 茨木駅前店
【対応エリア:茨木市・吹田市・豊中市・箕面市・池田市・高槻市など】
茨木市西駅前町14-19
茨木第二ビル7F
営／9時～20時
HPにて「お客様の声・おそうじブログ」公開中！
072-648-7278
https://osouji-osaka.com

特典　【シティライフ読者限定】水まわり清掃10%OFF
- キッチン……15,000円～→13,500円～
- レンジフード……14,000円～→12,600円～
- 浴室……14,000円～→12,600円～
- 洗面所+トイレ……14,000円～→12,600円～
- 洗濯機分解洗浄……12,500円～→11,250円～

※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます
※価格は全て税別　(3月末まで)

外壁防水塗装工事

丁寧な仕事や対応が評判 1戸建て35坪以内55万円

「ご縁のあったお客様とは一生涯のお付き合いをモットーに丁寧な仕事をお約束します」 代表取締役　原元　進

自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗りで、必要に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1～2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内55万円(税別、足場代込)という低価格を実現している。

進和リフォーム株式会社
吹田市南吹田5-2-5
営／9時～20時　水曜定休
メール:info@shinwa-reform.co.jp
0120-46-7760

特典
「シティライフを見た」で
6帖洋室1室の壁
クロス張り替え無料！
(外壁塗装された方、3月末まで)

リフォームローンキャンペーン！
只今 無金利ローン実施中

From CityLife

CityLife フリーランス(外部スタッフ)
編集・ディレクションできる方歓迎

ライター募集

【取材エリア】主に神戸から阪神間、大阪北摂エリアまで
【応募資格】高卒以上25歳～40歳位まで
募集職種の経験が3年以上ある方
【応募方法】
シティライフweb採用応募フォームから応募して下さい。
http://company.citylife-new.com/c238.html

Health Care

健やかな生活を送るための健康知識

唾液を採取するだけの「がん検査」複数のがん検査も一度で可能

2人に1人が「がん」になると言われており「まさか自分が」という時代ではなくなってきました。今回は唾液でできるがん検診について片岡先生にお話を伺いました。

この先生に聞きました!

片岡 院長
大阪大学大学院卒
大阪大学歯学部招へい教員
デンマークコペンハーゲン大学歯学部留学

唾液で簡単にがん検査が可能

唾液は「身体の鏡」といわれ、血液や尿と同じように健康状態の指標となる多くの情報を含んでいます。唾液成分の大部分は血液由来のため、がん細胞から染み出す代謝物質は血管を通り、唾液中に染み出します。その特性を活かして、テレビでも紹介された「SalivaChecker®」という最新の測定装置を用いて染み出してくる代謝物質の濃度を解析することで、がんの疑いがあるかどうかを調べられるようになりました。人間の唾液には、安静時唾液・刺激唾液の2種類がありますが、SalivaChecker®は血液成分に近いといわれる「安静時唾液」を用いて検査を行います。

5つのがんのリスクが分かる

検査結果は、がんのリスク値をグラフで示したり、ABCDの4段階評価で明確にわかります。遺伝子検査ではありませんので、生涯にわたってのリスクを予測するものではありません。がんを診断するものでもなく、がんの疑いがあるかどうかを調べる検査です。高いリスク値が出ることにより、がんの発見につながる場合もある一方、リスク値が低い場合でもがんがある可能性もあります。リスク値が高い場合には、医療機関にご相談いただくことをお勧めします。検査できるがんは、肺がん・乳がん・すい臓がん・大腸がん、口腔がんで、口腔がん以外は一度の採取で同時に検査可能です。

検査の流れも普段通りでOK

検査2日前に、枝豆や納豆、煮豆など「豆」を主原料とした料理、クルミやアーモンド、ナッツ類、シジミなどを多く食べる方は控えていただきます。検査前日の夜9時以降の水以外の飲食はお控えいただき、検査当日の朝食もたべられません。その他には、歯磨きを検査2時間前に終わらせる程度で、検査の前も一般的な健康診断のように普段通りの生活をしていただけます。検査費用は25000円(税別)と比較的安価で調べられます。「がん検査をしたい」という方はお問合せください。

唾液がんリスク ☑チェック項目

- ☐ 家族にがんの人がいる
- ☐ 検査を受けるのが面倒
- ☐ 痛い検査は苦手だ
- ☐ 体のあちこちの不調が気になる
- ☐ たばこを吸う、副流煙が気になる
- ☐ 便に血が混じる
- ☐ 糖尿病だ、最近糖尿病が悪化した

Saliva Checker®の特徴

① **がん早期発見の可能性**
症状が出にくい「すい臓がん」も早期発見できる可能性があります。もしがんになっても、早期発見ができれば治療の負担も少なくすみます。

② **1度に複数のがんのリスクがわかる**
肺がん、膵がん、大腸がん、乳がん、口腔がん

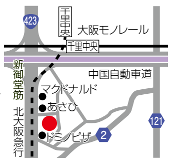
③ **痛くない**
数滴の唾液を採取するだけなので、体に負担をかけません。血液検査が苦手な方でも安心して受けていただけます。

④ **臨床研究が進んでいる**
SalivaChecker®の唾液がんリスク検査技術の基礎となった研究は、多くの論文が国際的な学術誌に掲載されています。

検査の流れ

1. 検査申込
2. 唾液を少量採取(5分程度)
3. 唾液成分を測定
4. 検査結果を受け取る(3週間程度)

カタオカ歯科医院
☎06-6834-7778
豊中市上新田1-28
千里中央パークヒルズK棟203号室
診/9時半～12時半、15時半～20時半
土曜日午後13時半～16時半
火曜日午後、日祝休診 P有
http://www.miyo-dc.com/



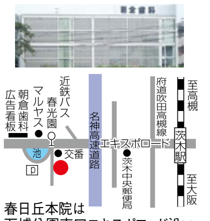
咬合誘導
口腔筋機能療法

小児の不正咬合は咬合誘導とMFTが必要
～子どもの健やかな成長の為には咬合育成を～

佐藤 典子先生
朝倉歯科本院　副院長
小児・訪問歯科担当

子どもの脳の発達や顔貌は、咬み合わせと口腔周囲の筋力が関与しています。口の周りの筋肉が弱くバランスが悪いと舌で前歯が押され、開咬や出っ歯などの不正咬合になります。子どもの健全な咬合を育成する為には歯並び・咬み合わせの状態を把握し、その原因を取り除く必要があります。永久歯に生え変わるタイミングで咬合誘導することが有効です。舌や口腔周囲筋のトレーニング(MFT・口腔筋機能訓練)、咬合誘導で健全な咬み合わせを育成できます。又、混合歯列期の軽度の歯列不正は、部分矯正とMFTで治療します。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能
強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル　春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル　養精中隣り



春日丘本院は
万博公園東口エキスポロード沿い。
JR茨木駅からバスで5分

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯並び、入れ歯、歯周病、訪問診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
☞ 歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは？そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します！

箕面商工会議所

実生ゆずを使用した『ゆずカレー』が好評発売中！！

『ゆずカレー』は箕面商工会議所オリジナルゆず商品の第4弾として、発売開始しました。実生ゆずとカレーの組合せはどちらも味の主張が強いため、約8カ月間かけて何度も試作と試食の苦労を重ねてようやく完成した逸品です。
お肉とお野菜がゴロゴロ入っていて、ふんわりゆずが香る、ゆずるのこだわりがたっぷりの『ゆずカレー』の絶妙なハーモニーをご賞味ください！

●1食(個) 500円(税込)
●箕面商工会議所、JA大阪北部農産物直売所、アンテナショップ箕瀧案、箕面山荘風の杜、光洋箕面店、箕面湯元水春、カフェパレットなど
(平成31年2月1日現在)

吹田商工会議所

情報技術の基盤となる「プログラミング」の習得を促進・支援する 日商プログラミング検定試験 2019年開始

●初めて学ぶ方からIT技術者を目指す方まで、学習の進捗度に応じて段階的に受験できます。
●プログラミングスキルの習得に関する事項を中心とした試験内容・範囲です。
●知識のみならず、実技でプログラミングスキルを問います。(EXPERT・STANDARDレベルのみ)
●インターネットを介したネット試験方式で随時受験可能です。

■主催／日本商工会議所・各地商工会議所
■受験資格／制限なし
■試験方式／インターネットを介して試験の実施、採点、合否判定を行うネット試験で施行する
■試験会場／吹田商工会議所　パソコン教室　吹田市豊津町1-21　エサカ中央ビル2階
【無料体験・問合せ】06-6170-2800
■試験日／試験会場が日時を決定

豊中商工会議所

新商品開発や販路開拓等に使える！「補助金あれこれ説明会」

この春、国及び大阪府、豊中市等から様々な補助金が公募される予定です。その中でも、新商品開発や販路開拓の取組に使える補助金をご紹介します。

◆日時2019年3月22日(金)15時30分～16時30分
◆会場:豊中商工会議所(阪急宝塚線 岡町駅 西へ徒歩約1分)
◆ご紹介予定の補助金(変更になる場合があります):おおさか地域産業資源活用サポート事業助成金、豊中市中小企業チャレンジ事業補助金、小規模事業者持続化補助金
◆参加費:無料

【問合せ・申込み】
豊中商工会議所
中小企業相談所
TEL06-6845-8006
http://www.ooaana.or.jp/

EXPOCITY press 3

MARCH Vol.32
エキスポシティプレス

春の特別拡大版

＼ららぽーとEXPOCITYで見つける／
春のMUST BUYアイテム

Check!

2019年の春夏ファッションは淡い「ペールトーン」がトレンドカラー。
さわやかで優しげなカラーが、心も軽やかにしてくれそう。
新色コスメにも注目！シアーな透け感、ラメやパールのきらめき、ツヤ感などで彩りながら
春のオシャレを楽しんでおでかけしましょう！

ファション、コスメ、新学期、新生活グッズ…
わくわくする春の準備をしよう

立春も過ぎ、いよいよ春はもうすぐ！春物アイテムが充実のららぽーとEXPOCITYで、ファッションやコスメをさわやかな春スタイルにチェンジしちゃいましょう！また新生活シーズン、新しく環境が変わる人や気分を新たにしたい人も多いはず。そこで、この時期にぴったりのおすすめアイテムを紹介します。お気に入りを暮らしに取り入れて、わくわくするような春を迎えましょう！

Fashion

おでかけが楽しくなる春コーデ

春らしい優しいカラーのコーデで気持ちまで明るく軽やかに。

ステファニーセットアップ(10,152円)、シフォンティアードブラウス(6,264円)、スカラレースタイトスカート(7,344円)、メタルハンドルバッグ(8,208円)、ハートカットパンプス(7,128円)

細部までこだわりつくした春の新作は、どのアイテムも"長く""様々なシーンで"着用できるので着回し抜群。女性らしさを引き立てるノーカラーやレース素材で清潔感もあり、オフィスやフォーマルまでOK！ブルゾンはウォッシャブル&シワになりにくい仕様で安心。スカートは裾のスカラップ使いが軽やかさをプラスし、細身シルエットでスタイルUP！

NATURAL BEAUTY BASIC
〈ナチュラルビューティーベーシック〉
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4860-6332

大きめのフードが特徴。サックス、ベージュ、カーキ、ネイビーの4色展開。

スプリングコート(18,252円)、トップス(5,389円)、ワイドパンツ(10,789円)、パンプス(11,880円)、オーシバルキャンバストートバッグ(9,504円)

スプリングコートはライナー付きで取り外しが可能なので、長い期間着用でき、1枚あると便利。フードにワイヤーが入っているので首周りのシルエットがきれいにキマる。ハートネックのトップスやワイドパンツはストレッチがきいていて着心地が良く、動きやすい。黄色のパンプスでアクセントを。

Dessin〈デッサン〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-6318-7166

デニムのブルーとトップスの白の組み合わせもさわやか！

デニムノーカラーコート(11,880円)、ワッフルフーディープルオーバー(10,584円)、TRチェックAラインスカート(9,612円)、PAOLANUTTI BAG(25,920円)、スエードパンプス(13,824円)、セミサークルチェーンピアス(2,916円)

チェックをテーマにしたアイテムが続々入荷。落ち着いたチェック柄のラップ風Aラインスカートはオンオフ共に活躍してくれる。ミドル丈でスカートにもパンツにも合わせやすいデニム素材のスプリングコートで春感をUP！キレイめ×カジュアルをバランス良くMIXしたテイストで、春のおでかけを楽しもう。

コラージュ　ガリャルダガランテ
ららぽーとEXPOCITY 2F　06-4860-6871

この春、話題のコスメが勢ぞろい。新作メイクを取り入れよう！

詳しい情報はWEBをチェック！

キャンペーン
①対象店舗で化粧品・施術3,000円(税込)以上ご利用ごとに次回3,000円(税込)以上で使える**500円お買物券をプレゼント！**
②さらに不要になったコスメを下取り実施店舗へご持参で**500円お買物券をもう1枚プレゼント！**
期間 » 2/22(金)〜3/17(日)

イベント
コスメタッチアップや体験会などのスペシャルイベントを開催!!
日時 » 3/9(土)・3/10(日)
場所 » ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

観覧無料

／ステージイベント／

おぐねぇーによる 春のトレンドメイクアップ&トークショー

日時 » 3/10(日) ①12:00〜 ②15:00〜
※1回約45分
場所 » ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

ヘアメイキャップアーティスト おぐねぇー〈小椋ケンイチ〉

Beauty

春コスメで華やかさをプラス

2/22(金)から数量限定で新発売。

ジューシーアイカラーデュオ(全2色、各1,944円)※ジンジャーレモネード、ピンク

ツヤめくアイグロスとアイクレヨンが1本に。さりげないけどハッとする2カラー。春色のアイカラーで遊んじゃおう！

トークリップグロス(全5色、各1,404円)

透け発色×うるプル唇で品良く親しみやすく。会話中最も動くパーツ「唇」を魅力的に引き立てて、トーク印象をupさせるグロスが登場。

オルビス・ザ・ショップ
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-4864-2470

同コレクションの数量限定販売「トーン　ロングラッシュ　マスカラ」(2色展開、各3,024円)との相性もバッチリ！

to/one 2019 SS Collection トーン ペタル リキッド アイシャドウ(全5色、各3,132円)

カラフルな輝きをふんだんに配合したなめらかなリキッドカラーが、まぶたにすっと伸び、ぴったりと密着。透き通るような軽やかさと、個性を映し出す光彩が、幸せに満ちた表情をつくります。

Cosme Kitchen〈コスメキッチン〉
ららぽーとEXPOCITY 2F　06-4860-6465

左からスモールアイシャドウ／ソフトブラウン(2,700円)、パウダーキスリップ　スティック／スキャッタードペタルズ(3,240円)、ダズルシャドウリキッド／ビームタイム(3,132円)、グランドイリュージョン　グロッシーリキッドリップカラー／ゴールディーロックスト(3,996円)

2019SSは、コーラルピーチメイク。マットとツヤを組み合わせてコントラストを付けヘルシーな旬顔に。

日本人の肌に馴染みやすい色みで、甘すぎないヘルシーな印象に。

M・A・C〈マック〉
ららぽーとEXPOCITY 2F　06-4864-2203

アルビオン　ホワイトニスタ　ファンデーション(薬用美白ファンデーション)(全6色、各6,480円)

ファンデしながら、本気の美白もできる。キメ細かくなめらか、明るい毛穴レス肌へ。

限定色のシルバーピンクと赤みブラウンは数量限定なのでお早めに。

エレガンス　レヨン　ジュレアイズ(新8色・限定2色、各3,240円)

ぷるんとみずみずしく、きらりとうるむ。光射すように彩る新感触・アイカラー。

ALBION DRESSER〈アルビオンドレッサー〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-4860-6251

お気に入りでもっとわくわく！新学期準備

お気に入りのボトルやランチボックス、文具で気分を上げて、新学期を楽しくスタートさせよう！

文具

ホックで留めるのでカバンの中で開く心配も無し！

DURAM FACTORY
名刺入れ(4,860円)
福岡・糸島半島の工房で職人の手作業で作られた、シンプルで使い勝手が良く永く使える名刺入れ。手縫いのステッチが効いた手仕事ならではの温かみを感じる。

ぺんてる Hybrid milky
(各162円)
※7色／限定販売・数量限定
濃い色の紙や写真にも書けるパステルカラーのペン。手帳をカスタマイズする人が増え、再人気に。

アンジェ ラヴィサント
ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4864-8400

お弁当&水筒

BRUNO
ステンレスボトル
(Tall 3,780円、
Short 3,240円)
真空保温・保冷ステンレスボトル。味のある質感のマット塗装に、ニュアンスカラーとゴールドのフタがフェミニンな印象。氷が入れやすく、飲み物の香りも愉しめる広口タイプ。

BRUNOランチボックス
(M GEL COOL 2,700円、
S GEL-COOL 1,620円)
フタに保冷剤が内蔵されているので、フタを凍らせておけば暑い日でも安心してお弁当を持ち運びできる。

S GEL-COOLは直営限定サイズ。

IDEA SEVENTH SENSE〈イデアセブンスセンス〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6170-7921

目を引くデザインがいっぱい！

写真左から、ロケット鉛筆カラフル(54円)、ロケット鉛筆ハート(54円)、肉球ペン(162円)、ロリポップペン(162円)、チョコペン(162円)、ルージュペン(54円)、ラインマーカー注射器(54円)
ポップでキュートな文具がリーズナブルな価格で多数揃っているので、まとめ買いする人も多い。存在感バッチリの気分がアガるペンやマーカーは、勉強や仕事を楽しい時間にしてくれるはず！

ASOKO〈アソコ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6170-7186

©'76,'19 SANRIO

ショルダーストラップが付いたポーチと名前スペース付き。

ハローキティ2WAYボトル
(中栓使用時600ml／ダイレクトキャップ使用時630ml 4,860円)
優れた保温・保冷力が自慢のTHERMOS社製。用途に応じて使えるコップとダイレクトキャップの2WAYタイプ。氷が入れやすいワイド口径。

サンリオギフトゲート
ららぽーとEXPOCITY 3F　☎06-4864-8106

気持ちを届けるホワイトデー&プチギフト

ホワイトデーギフトや送別会などでお世話になった人へのプチギフトなど、喜ばれるアイテムを選ぼう！

5/28(火)までの期間限定販売！

ダブルストロベリークッキー アソートメント
(8枚入 1,296円、18枚入 2,376円、32枚入 3,456円)
やさしいストロベリー味のホワイトチョコレートをストロベリー味のラングドシャ生地でサンドしたダブルストロベリークッキーと、定番のミルクチョコレートクッキーを詰め合わせました。

ゴディバ
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-2544

女性へのギフトにもおすすめの限定品。

ハンドメイドボタニカルソープ 限定 サクラ/菜種(100g 471円)
春を感じる限定ソープは香りも色も天然由来成分。サクラの葉っぱと同じ芳香成分のマメ科のトンカビーンズ精油で香りを付け、クチナシ由来の色素で淡いピンクに。ソメイヨシノの葉から抽出した保湿エキス、菜の花の種から採れるナタネ油も加えました。洗顔&ボディにいかが。

マークスアンドウェブ
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6155-7282

ハンドクリーム GIFT with HAPPINESS
(3,132円)※数量限定
大切なあの人の手に毎日変わる香りを。そのまま贈れるギフトBOX入り。

気分で毎日使い分けたり、仲良くシェアしても。

チェリーブロッサム メルシーキット
(2,376円)※数量限定
大切な人へ贈りたい。ハンドクリームにもソープにも、桜の香りが花咲く。このキット限定のソープは、クローゼットに入れて香りを楽しんでも。

ロクシタン
ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4860-6190

春のママ会・歓送迎会におすすめメニュー

ママ会や歓送迎会などで利用しやすいグルメ店のメニュープランをご紹介。EXPOCITYのグルメ店で、ぜひ楽しいひとときを過ごそう！

選べる中華粥セット
(1,550円)

本場上海の一級点心師が作る小籠包などが人気の中国料理店。今回特別に、1,000円以上お食事をされた方に当店人気の海老マヨのマヨソースをプレゼント！ご自宅で本格海老マヨがお手軽に召し上がれます。エビだけではなく唐揚げにかけても絶品です。

特典
この誌面を持参で
1,000円以上お食事をされた方に
マヨソースをプレゼント
(3月末まで)

浪曼路 KITCHEN〈ローマンルー キッチン〉
営／11:00～22:00　予約可
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4860-6458

ランチ(1,899円)
小学生999円、小学生未満499円
ディナー(2,399円)
小学生1,099円、小学生未満499円
世界各国の料理を楽しめるビュッフェスタイルレストラン。3月には春メニューが登場。生ビール・ハウスワインの飲み放題プランも有り。大人数の受け入れもOKなので、みんなで楽しい時間を過ごしてください！

特典
この誌面を持参で
終日10%OFF(3月末まで)

BUFFET RESTAURANT Atlantic〈ビュッフェレストラン アトランティック〉
営／11:00～22:00(L.O.21:00)
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4864-8355

ざく切りレタスと淡路オニオンのシーザーサラダ、フライドチキン&ポテト、ピザ マルゲリータ、桜海老とアスパラのトマトソースパスタ、太陽のパエリア、BARBARA特製 苺のホールケーキ

「BARBARA EXPO」プラン
(2,700円)、予約制(2日前の22時まで)、4名様～利用可
別途飲み放題(アルコール)
120分・90分L.O(1,382円)、ドリンクビュッフェ(ノンアルコール)(324円)
自家製の苺のホールケーキが付いた、BARBARA EXPO2019年の歓送迎会プランが登場！無料のメッセージプレートでは、好きな内容のメッセージを添えることが可能。歓送迎会だけではなく、何気ない お祝いや感謝の気持ちを伝える会にも最適！

BARBARA EXPO RESTAURANT〈バルバラ エキスポ レストラン〉
営／11:00～22:00(L.O.21:00)
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4860-6490

／　ららぽーとEXPOCITYで　／

見つける！見つかる！春の新生活アイテム

キッチン用品や家電、インテリアなど、新生活に必要なアイテムや便利なグッズで、春からはじまる新しい暮らしを楽しみましょう。

キッチン雑貨 & テーブルウェア

クチポール GOA セラドングリーン テーブルナイフ（2,700円）、デザートフォーク（1,620円）、テーブルフォーク（1,728円）、デザートスプーン（1,620円）テーブルスプーン（1,728円）

職人が一本一本手作業で仕上げる、ポルトガル生まれの人気カトラリー。春にピッタリの爽やかなセラドングリーンが新登場！

ビスク ランチバッグ（Sサイズ・レッド1,728円／Lサイズ・ネイビー1,836円）

保温・保冷がき、広げるとランチョンマットとしても使える2wayランチバッグ。マジックテープで留めてフックを固定するだけでバッグに変身！

アンジェ ラヴィサント

ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4864-8400

Hollandシュガーポット（540円）、Hollandシュガーミルクポット（864円）、Hollandマグカップ、ミニキッチンシェルフ（324円）、クロッシェテーブルランナー（864円）、ディナーフォーク（324円）、ディナースプーン（324円）、ケーキフォーク（162円）、ティースプーン（162円）

オランダ伝統のデルフト焼き風の新作アイテムが、他店舗より先行して登場！白とブルーの色合いが爽やかで春にピッタリ。どれも手に取りやすい価格なので、シリーズで集めてまとまり感を演出しよう。

salut!〈サリュ〉

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4860-6723

レンジパック（Sサイズ210ml 864円、Mサイズ380ml 1,080円、Lサイズ580ml 1,296円）

密閉性に優れた蓋付きで汁物がこぼれにくいため、安心して保存ができる。また、冷蔵・冷凍保存ができ、栓を外せばレンジもOK。容器のままテーブルに出せる可愛いデザインの保存容器。

マルチスライサー（2,160円）

すりつぶし、スライス、おろし、千切りなど、キッチンでマルチに活躍する優れもの。受け容器には滑り止めつきですっきり収納ができます。

Afternoon Tea HOME&LIVING
〈アフタヌーンティーホームアンドリビング〉

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4860-6347

あったら便利、こんな機能が欲しかったという話題の高性能キッチン用品が揃う！

夢ゲンチョッパー（1,080円）、夢ゲンスライサー（2,700円）、夢ゲンピーラー（2,700円）、クレバーシャープ（1,382円）、バウンティングXシャープナー（1,620円）

夢ゲンチョッパーはハンドルを引っ張るだけで素早くみじんぎりができ、夢ゲンスライサーは約0.5mmの極薄スライスができる。夢ゲンピーラーは柔らかいものから硬いものまで使え、切れ味も抜群！サッと刃物を通すだけで、新品のような切れ味が復活するクレバーシャープや、包丁の形に合わせてバウンドする砥石で鋭く研げるバウンティングXシャープナーも。

ロフト

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-6210

メゾン ステンレスシルバー（7,500円）

ステンレス製のスタイリッシュな「メゾンシリーズ」が新発売。あっという間にすぐ沸くティファールは、忙しい朝の時間に大活躍！

洗練されたデザインと高い実用性を兼ね備えたステンレスケトルを新生活のお供に。

インジニオ・ネオ・グランブルー・プレミア セット9（14,100円）

CMでおなじみの取っ手の取れるティファール。取っ手を外してそのままオーブン・テーブル・冷蔵庫へ。使い方自由自在の9点セット。新生活の収納のお悩みも解消できる便利なアイテム。

ティファールストア

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-2052

VIV シリコンスチーマー（Mサイズ1,944円、Lサイズ3,024円）

お好みの食材を入れてレンジで加熱するだけで、簡単においしいヘルシー料理ができる便利なスチーマー。耐冷-30℃～耐熱270℃の耐久性に優れており、日本航空の国際線機内食調理器具として採用されているほど。

IH対応 マルチポット（Mサイズ2,160円、Lサイズ2,700円）

沸かす、茹でる、炒める、炊く、和える、揚げる、煮るの7役をこれ1台で。注ぎ口がついているので汁物も注ぎやすい。深さがあるので炒めたり揚げても汚れにくくチャレンジしやすい。

212 KITCHEN STORE〈トゥーワントゥーキッチンストア〉

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-8118

家電

テーブルで次々と調理できるので、ホストもゲストと一緒にたのしめる。

BRUNO オーバルホットプレート（17,280円）

使いやすく、つくりやすく、馴染みやすくなったオーバル形のホットプレート。平面に加え、人気のたこ焼きプレートと、煮込み料理や鍋物が楽しめる深鍋のプレートの3種がセットに。付属のハンドルを使えば、プレートの取り替えも楽々。くず受けトレイ付きでお手入れも簡単。

IDEA SEVENTH SENSE
〈イデアセブンスセンス〉

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6170-7921

シングルパック Sakuraパック（107,784円）

かわいいピンクに一目惚れ!お部屋のイメージもパッと明るくなって毎日が楽しくなりそう!154L 2ドア冷蔵庫、5.5kg全自動洗濯機、オーブンレンジ、サイクロン式コードレススティッククリーナー、炊飯ジャーの5点パック。

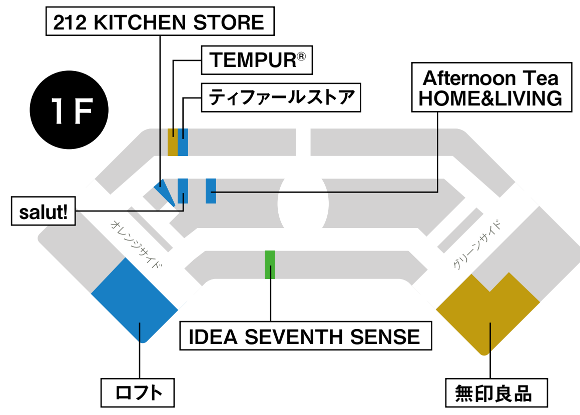
シングルパック GREEN STYLE（103,032円）

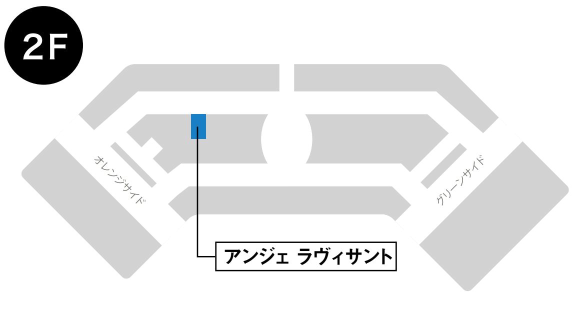
ウッド調のインテリアやナチュラルな雰囲気のお部屋にピッタリ!オリジナルカラーで新しいお部屋をおしゃれにコーディネート!149L 2ドア レトロインバーター冷蔵庫、ステーションクリーナー、ステーションクリーナー用モップ、レトロデザインレンジの4点パック。

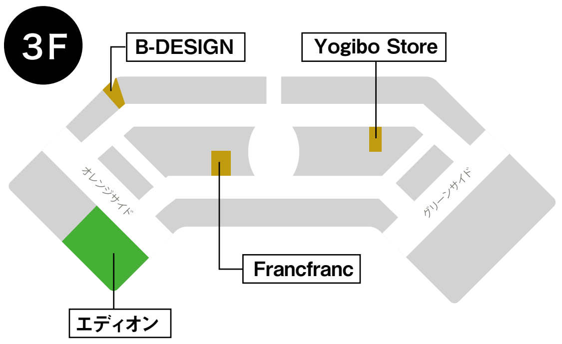
エディオン

ららぽーとEXPOCITY 3F　☎06-4864-2471

／　FLOOR MAP　／







インテリア

女性でも持ち運び可能な重さで掃除機をかける時も楽々!アウターカバーは取り外せるので洗濯もOK!

Yogibo Max(32,184円)※写真グリーン

Yogibo Max1つで自由自在に角度を調整する事が出来るチェアー、程よい角度を付けて寝転びながらテレビを観る事が出来るリクライナー、全身寝る事が出来るベッド、最大大人3人まで座る事が出来るソファーに変形!

Yogibo Roll Max(16,200円)※写真ピンク

厚み、長さがあるので抱き心地抜群の抱き枕やYogibo Maxと組み合わせるとソファーにした際に背もたれにもなる。形が変形するので曲げて肘おきにも!

Yogibo Store〈ヨギボーストア〉

ららぽーとEXPOCITY 3F ✆06-6310-1663

無印良品ららぽーとEXPOCITY店限定で、スタッキングシェルフが**4/8(月)まで10%OFF**でお買い得に!

スタッキングシェルフ ウォールナット材5×2
(通常価格36,900円)

スタッキングシェルフ オーク材3×3
(通常価格39,900円)

使い勝手に合わせてタテでもヨコでも使用できる、汎用性が高い人気のスタッキングシェルフ。TV台や本棚など、使用方法を限定しないので、ライフスタイルの変化に合わせて変更できます。内寸も自社で扱っている収納用品にあわせているので、置いた時にぴったり使えるのも嬉しいポイントです。

無印良品
〈ムジルシリョウヒン〉

ららぽーとEXPOCITY 1F
✆06-4864-8438

とにかく触り心地が良いので、リラックスできる!

「テンピュール®20周年記念 マットレス&ベッドフェア」 3/31(日)まで

テンピュール®日本上陸20周年を記念して、キャンペーン期間中、対象のマットレスとベッドフレームが通常価格より20%OFFの特別価格にて提供!

[対象マットレス] オリジナルコレクション/センセーションコレクション/クラウドコレクション/ハイブリッドコレクション/マイクロテック™コレクション
[対象ベッドフレーム] ゼロジー®カーヴ®/ゼロジー®エレベート ケーディー/ゼロジー®ライフスタイル/マイクロテック™アジャスタブルベース/ナトゥア

この機会に、より良い睡眠時間を手に入れよう!

TEMPUR®〈テンピュール®〉

ららぽーとEXPOCITY 1F ✆06-4864-2190

**MITIS RUG
(Mサイズ140cm×200cm20,000円、ラウンド150cm15,000円)
※各ピンク、ダークピンク、ブラウン、ライトグレーの全4色**

ふわっとなめらかな触り心地が気持ちが良いフェイクファーラグ。ホットカーペット、床暖房併用可。春にピッタリな色合いで、フェミニンにもシンプルなコーディネートにも合う。

Francfranc〈フランフラン〉

ららぽーとEXPOCITY 3F
✆06-4864-8288

14のポケットごとにそれぞれの高さを調整。仰向き寝・横向き寝で異なるまくらの高さに対応。

じぶん®まくらレギュラー(27,000円)

測定データを元に、自分に合ったまくらを作成できるオーダーメイドまくら。硬さの異なる8種類の中材を組み合わせ、理想的な高さを調整する。メンテナンスは無料で高さ調節や中材の交換も可能で、丸洗いも可。理想のまくらでより良い眠りを。

B-DESIGN〈ビーデザイン〉

ららぽーとEXPOCITY 3F ✆06-4860-6451

リフォームもおまかせ

**キッチンリフォーム クリナップ STEDIA
[床・壁・天井内装標準工事+10年保証込み](1,025,784円)**

お料理が楽しくなる!おそうじが楽になる!毎日使うものだから「使いやすさ」「お手入れしやすさ」にもこだわりたいもの。エディオンなら、10年間リフォーム商品修理保証・工事補修保証があるから安心!万一のトラブルの際も24時間・365日、コールセンターの専門スタッフがしっかりと丁寧に対応いたします。

掲載商品は一例です。人気のキッチンをぜひ店頭でご相談を!

エディオン

ららぽーとEXPOCITY 3F ✆06-4864-2471

NEW OPEN SHOPに注目

3/1(金) OPEN

WELLWHOLE

WELLWHOLE〈ウェルホール〉

【キッズ】 ららぽーとEXPOCITY 3F

WHELLWHOLEは「大人でも子供でも着たくなるような」様々なファッションを提供し大人と子供が価値観を共有できるショップです。

WELLWHOLE オープンイベント開催

店内お買上げ商品にイラストレータ堀本勇樹さんのイラストをプリント!

期間 »**3/2(土) 10:30~17:00**
場所 »**ららぽーとEXPOCITY 3F ゲンキ・キッズ前**

3/16(土) OPEN

genten

genten〈ゲンテン〉

【鞄・服飾雑貨】 ららぽーとEXPOCITY 2F

人間も自然の一部であるという原点に立ち返り、環境に配慮し、新しいライフスタイルを提案するブランド。

3/22(金) OPEN

FURLA

フルラ

【鞄・ファッショングッズ】 ららぽーとEXPOCITY 2F

90年以上の歴史を誇る「FURLA」は、一流のクラフトマンシップによる優れたスタイルのバッグを提案します。

3/27(水) OPEN

Champion

【メンズ・レディス】
ららぽーとEXPOCITY 2F

スウェットシャツやTシャツを中心とする、カレッジテイスト溢れるアイテムや直営店限定の商品をラインナップ。

4/5(金) OPEN

GUESS〈ゲス〉

【メンズ・レディス】
ららぽーとEXPOCITY 2F

「YOUNG,SEXY,ADVENTUROUS」をコンセプトに、デニムをはじめメンズ、ウィメンズアパレル、ハンドバッグからアクセサリーまでトータルで揃います。

※OPEN時期は変更となる場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。

春の新生活ポイントバックキャンペーン

対象店舗にて三井ショッピングパークアプリアプリde支払いご利用で5%相当ポイントプレゼント!

期間 »**2/22(金)~3/3(日)**
対象店舗 »
ACTUS、アーバンリサーチドアーズ、CRASH GATE、niko and ...、B-COMPANY、無印良品

詳しくはWEBをチェック!

人気ショップのスペシャルセール開催!!

期間 »**2/25(月)~3/3(日)
10:00~21:00
※最終日のみ20:00まで**
場所 »**ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場**

ABC MART
ORIHICA

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00~21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、
11:00~22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる
問合せ先 **06-6170-5590**(代表/10:00~18:00)
最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine
毎月第1・3火曜日配信中!
https://expocity.comepass.jp

●3/ 5号「Under ¥15,000で"叶える"高見えコーデ」
●3/19号「オソロで可愛さ2倍!"親子リンク"コーデの作り方」

※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

EXPOCITY Labでの開催イベント

fun! fun! EXPO Workshop アソブ! マナブ! ミツケル!

アプリ会員様限定

Mitsui Shopping Park 火曜日開催!

1月から開催場所がららぽーとEXPOCITY 3F「EXPOCITY Lab」に変わりました!

詳細は近日公開予定

3/ 5(火)「ドライフラワーのアロマワックスサシェ作り」
3/12(火)「アンティーク風バケツの多肉植物寄せ植え」
3/19(火)「春色カラーのハーバリウム」
3/26(火)「春色ピンクのハーフリース」

★EXPO★ 土曜 Premium

EXPO土曜Premium

暮らしをもっと愉しもう。土曜日は、ご家族でプレミアムワークショップ。男性も楽しめるワークショップや講座、イベントなどをご用意!

3/2(土)
「宝石石けん体験」

3/16(土)
「初めての方でも楽しめる『落語会』」

NIFREL にふれる Vol.35

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS で検索

ニフレル2階「みずべにふれる」ゾーンの一部で行っていた改装工事が2月末で終了し、いよいよ3月1日(金)から新たなゾーンが誕生します。今回はその見どころを紹介します。

3月1日(金)OPEN「かくれるにふれる」

新たなゾーン「かくれるにふれる」では、姿かたちが木の枝や葉にそっくりになることで、周囲の環境に溶け込んでかくれるものや、毒を持つ生きものに見た目も行動も似せることで捕食者からかくれるもの、子どもの頃は大人と全く違う姿をしてかくれ、大人同士の闘争に巻き込まれないようにするものなど、「かくれる」を極めた個性的な生きものたち13種24点を展示予定です。また、展示空間にも注目を！壁面だけでなく天井や床面にもデザインを施し、「かくれる」というテーマを空間全体で演出しています。ぜひ、生きものたちの「かくれる」能力を体感してみてください。

「かくれるにふれる」オープンにあたって

小畑 洋 館長

人を含む全ての生きものは多様で個性的だからこそ魅力的です。そんな思いから、ニフレルでは、多様性をテーマに各展示ゾーンを構成しています。例えば、「いろにふれる」では色彩、「すがたにふれる」では形態がテーマです。今回は、多様な“かくれる術”に注目し、人の想像を超える独特な方法で周囲の環境に身をかくし、厳しい自然を生き抜こうとする小さな生きものたちの多様な個性に焦点を当てました。ニフレルで暮らす生きものたちの魅力に気付く事が、人を含む全ての生きものの個性を認め合う気持ちに繋がることを願っています。

かくれるにふれる

タテジマキンチャクダイの幼魚がモチーフとなっている空間デザイン。成魚と大きく模様や体色が異なるのは、成魚の縄張り争いに巻き込まれないためと考えられています。

もちろんタテジマキンチャクダイの幼魚も展示！

NEW FACE 一部紹介

ウケグチノホソミオナガノオキナハギ

最も長い和名を持つ魚。細長く平らな体でアマモなどの海草に擬態。

エダハヘラオヤモリ

枯れた葉のような体で、特に尾は木の葉にそっくり！

シモフリタナバタウオ

全身の白い斑点と、背ビレの後ろにある大きな目玉のような模様で、ハナビラウツボなどの大型のウツボに擬態。

ハナカマキリ

ランの花に擬態し、花にまぎれて待ち伏せしたり、花の代わりとなって獲物をおびき寄せて捕獲する。

NIFREL〈ニフレル〉
吹田市千里万博公園2-1
EXPOCITY内
営／10時～20時　年中無休
入館料／大人(高校生／16歳以上)
2/28まで1,900円、3/1以降2,000円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円
0570-022060
(ナビダイヤル)

-大人入館料の改定について-

2019年3/1(金)より、大人(高校生または16歳以上)の入館料を改定します。

	2/28まで	3/1以降
大人(高校生/16歳以上)	1,900円	2,000円
こども(小・中学生)	1,000円	1,000円
幼児(3歳以上)	600円	600円

※身体障害者手帳、療育手帳、被爆者健康手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのご本人と介護者1名は入館料が半額となります。　※団体入館料の変更はございません。

GAMBA NEWS 北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう！ ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪　取材・文／CityLife編集部 吉見梨恵

韓国代表DFキム・ヨングォン選手も加入し いよいよ2019シーズンが開幕

韓国代表DFのキム・ヨングォン選手が広州恒大(中国)からガンバ大阪に完全移籍することが発表され、2月4日(月)にチームに合流した。この日はオフィシャルパーティーが催され、キム・ヨングォン選手も参加しお披露目された。その後行われた記者会見では、「ガンバというチームは昔から来たかったチームですし、入りたい気持ちが大きかったチーム。こういったパーティーに来てみると、応援していただいている方たちがとても情熱的だったので、期待に応えられるよう頑張らないといけないと思いました」とコメント。また、「熱い気持ちを持って守備から入り、チームを鼓舞するようなプレーをしたいですし、時には攻撃に上がってゴールを狙いたい。周りの攻撃陣がシュートまでいけるようなパスを出せるような、そういった活躍をしたいです」と、意気込みも話した。翌日から始まる沖縄での2次キャンプに参加し、チームとの練習を行った。宮本監督率いる2年目のガンバは、今シーズンはどのような戦いを見せてくれるだろうか。いよいよ2月23日(土)にホームで開幕戦を迎える！

DF19 キム・ヨングォン選手
出　身：大韓民国
前所属：広州恒大(中国)
2012年～2018年まで広州恒大(中国)でプレー。2010年～2012年にはJ1リーグでプレー経験があり、日本語は基本的にチームメイトとコミュニケーションをとれるぐらいは話せるという。

早速ステージにも上がり、抽選のくじをひくヨングォン選手。

「宮本監督に初タイトルをもたらしたいと思っています！」と挨拶をする遠藤選手。

名刺を渡す呉屋選手。

徳島ヴォルティスに期限付き移籍をしていたFW呉屋大翔選手が今季より復帰。目標を聞くと、「せっかくチャンスをもらったので、今年こそ本気でスタメンを獲りにいかないといけないシーズンだと思ってます。怪我なくプレーしてスタメン争いに食い込んでいくことが一番の目標です」と話してくれた。

積極的に来場者に自身の名刺を渡し、ノルマ達成目前の藤春選手。ニンマリと笑顔がこぼれていました。

ガンバボーイに絡まれる髙江選手を発見！髙江選手は2/11に入籍発表がされたばかり。

参加者から多くの激励の言葉をもらい、励みになったという宮本監督。「みなさんと一緒になって今シーズン戦いたいと思いますので、応援のほどよろしくお願いします」と挨拶した。

3月のホームゲーム日程

at パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ
3/ 9(土)15時 vs 名古屋グランパス
3/30(土)17時 vs ヴィッセル神戸

ルヴァン杯
3/13(水)19時 vs 松本山雅FC

J3リーグ
3/10(日)14時 vs ヴァンラーレ八戸
3/24(日)14時 vs ギラヴァンツ北九州

チケット販売やアクセスは下記HPにて
http://www.gamba-osaka.net

明治安田生命J1リーグ 第3節 3/9(土)名古屋戦は「春のファンまつり」！

春のファンまつり

明治安田生命J1リーグ　第3節　3/9(土)名古屋グランパス戦では、楽しいイベント盛り沢山！観戦だけでなく、イベントもめいっぱい楽しもう♪

ジャスト“7秒”を目指せ！「ピッタリ7(セブン)」

ストップウォッチで100分の1秒まで7秒ピッタリを目指せ！ピッタリ賞の方には先着で豪華賞品をプレゼント。惜しかった方にはニアピン賞ならぬゴールポスト賞を先着でプレゼントします。

春ファン限定！ 第1弾　選手コラボメニュー

遠藤選手、ファン ウィジョ選手など人気選手とコラボしたメニューが登場！スタジアムでしか食べられない選手コラボメニューは必食です。

グッズ

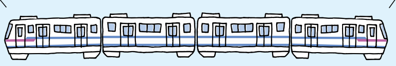
今年もシークレット色紙を販売！選手の写真入りのオリジナルサイン色紙なので、選手にサインを入れてもらえれば飾り映え間違いなしです！

※イベントは予告なく変更・中止となる場合があります。

■チケット販売情報
【ファンクラブ先行販売】終了しました。
【一般販売】好評販売中
※販売が終了している席種がある場合がございます。
【対象試合】明治安田生命J1リーグ第3節
3/9(土) 15:00 vs 名古屋グランパス
チケットの詳細・購入は ガンバチケット 検索

■「北摂・北河内小中高生応援デー」でお得に観戦☆
大阪府北摂・北河内地域にお住まいの小学生・中学生・高校生の方をご招待！必ず事前にお申し込みください(申込み多数の場合、抽選あり)。
締切：2/27(水)23:59まで
応援デーの詳細・申込みは
ガンバ大阪　北摂・北河内小中校生応援デー 検索

大阪モノレールからのお知らせ



“モノレール沿線ぶらり1dayチケット”

ファミリーでのお出かけにお得です!!

大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します(前売りのみ)。

有効区間 》 モノレール全線乗り降り自由
発売金額 》 大人600円、小児200円
(大人1枚につき小児2枚まで購入可能)
発売場所 》 大阪モノレール各駅改札窓口
有効日 》 3月は 3/16(土)
発売期間 》 3/9(土)～15(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット提示でお得な特典もあります。
詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

EXPOCITY press アンケート実施

みなさんの声をお聞かせください！

この「EXPOCITYpress」は2016年8月号に創刊し、EXPOCITYをはじめ、万博記念公園やガンバ大阪、ABCハウジング千里住宅公園など近隣エリアの情報をお届けしてきました。今後もより良い紙面づくりのために、アンケートを実施いたします。みなさんのご意見・ご感想をぜひお聞かせください！

回答いただいた方の中から抽選で ららぽーと共通お買物・お食事券2,000円分を30名様にプレゼント

※お買物・お食事券には有効期限・利用条件がございます。詳しくは券面をご確認ください。　※一部ご利用いただけない店舗・施設がございます。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。

アンケート回答方法

右記のQRコードを読み取るか、ブラウザでURLを入力し、アンケート受付フォームにアクセスして質問にお答えください。
※アンケートの回答はお一人様1回とさせていただきます。
※お答えいただいたアンケート結果は、今後の編集に役立てていきます。

応募締切 》 3/19(火) 23:59まで
URL 》 http://bit.ly/2CyCCCU

先月号の一部で右記QRコードに不備がございました。ご不便をおかけしまして大変、申し訳ございませんでした。ご回答できなかった方は大変お手数ではございますが、あらためてご回答いただきますようお願い申し上げます。

City Life

みんなの小さなエコを大きなコエに

2019 Spring

ロハスフェスタ® 万博

1st. 4/26 fri.・27 sat.・28 sun.

2nd. 4/29 mon.・30 tue.・5/1 wed.

万博記念公園・東の広場 [大阪府吹田市]

9:30～16:30 入場証販売は16:00まで

[会 費] 350円[小学生以下無料]

※別途公園入園料(大人250円・小中学生70円)が必要
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます

雨天決行
※荒天中止

自分にも地球にもやさしいライフスタイル、それがロハス。

芝生がまぶしい万博公園「東の広場」、やわらかな陽ざしの中、
ロハスフェスタでしか手に入らないアンティーク雑貨や家具、
手作りのぬくもりあふれる小物やアクセサリー、こだわり食材のフード。
子どもたちが元気に走り回れる広場、
この場所だからこそつながる人々、きっと新しい出会いがたくさんあるはず。
みんながいろんな楽しみ方をココロゆくまで満喫できる、
そんな、ゆったりとしたロハスな時間を
緑と春の爽やかな風の中で過ごしましょう!

総出展店舗数
\650店舗/
(予定)
※2018年春実績
※1日平均約430店舗

【ロハッチ®】
ロハスフェスタの
公式キャラクターの
みつばちの男の子

準備と取り組みを知ることで ロハスフェスタが10倍楽しめる!

ロハスフェスタではゴミを減らすために、マイ食器やカトラリー、マイボトル、エコバッグなどの持参を呼びかけています。
また資源回収など、家から準備してきてもらう取り組みもあります。ぜひ、準備をしてロハスフェスタをフルに楽しんでくださいね!

お気に入りの
マイ食器でロハスな
グルメを楽しもう!

Preparations 1

マイ食器・カトラリー・マイボトルマイバッグを持参しよう

“使い捨てにNO”。ロハスフェスタを楽しむための基本は、ゴミを出さないこと!ロハスフェスタでは体に優しいグルメもご用意しています。ぜひ、お気に入りのマイ食器やカトラリーでお楽しみください。マイ食器やカトラリー、マイボトルは何度でも使えるように会場内のお支度洗い場で洗っていただけます。

会場内でもリユース食器を1つ100円、おはしやスプーン、ストローを1つ10円にて販売しています。

※使い捨て容器(ペットボトルや紙コップなど)ではご利用いただけません。
Supported by ZOJIRUSHI

ロハスフェスタ給茶スポットを利用しよう

マイボトル・水筒持参者限定で、ほうじ茶を無料で提供します。ぜひ、マイボトル持参でロハスフェスタへお越しください。

Preparations 3

マイバック持参で特典があるかも!?

マイバックやお支度セット持参で特典があるブースもあります!マイバック持参でお買い物を楽しんでください。

Preparations 2

650以上もの店舗でお気に入りと出会おう

ロハスフェスタの一番の魅力は、なんといってもロハスなこだわり作品が一堂に会することです!目移り必至の想いのこもった作品たちを、ぜひ手にとってみてください。

会場内での
テント使用について
会場内では安全管理のため大型テントの使用をご遠慮いただいております。

テントをはって、一日ゆったりとした時間をお楽しみいただけます。

体に優しい素材のロハスフード

無農薬・酵素・無添加など、ロハスフェスタには優しいグルメが勢揃い!パパもママもキッズも、ファミリーで楽しめるフードエリアにぜひ、お越しください。

Preparations 4

回収した資源は、ロハスフェスタ会場内でも使用しています

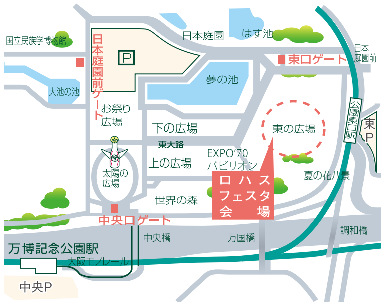
ロハスフェスタでは右記資源を回収しています。使用済み天ぷら油はバイオディーゼル燃料に精製してロハスフェスタ会場で発電機燃料に。牛乳パックは再生トイレットペーパーとして使用します。また、紙袋はマイバッグをお忘れの方にご活用いただいています。

取り組みに参加してロハッチラリーを楽しもう

資源回収や会場内に設置されたSDGs※に関するクイズに回答してスタンプをゲット!スタンプの個数に応じて、プレゼント(抽選で内容決定)がもらえます。

※2015年の国連サミットで採択された持続可能な世界を実現するための開発目標。

■数に限りがあります。プレゼントがなくなり次第終了いたします。※参加者お一人につきロハスフェスタメール会員の登録もしくは、公式SNSフォローが必要です。ただしこどもロハッチラリーは会員登録なしで参加できます。



[アクセス]◎阪急宝塚線・蛍池駅◎地下鉄御堂筋線・千里中央駅◎阪急千里線・山田駅◎阪急京都線・南茨木駅◎地下鉄谷町線・大日駅◎京阪本線・門真市駅それぞれから大阪モノレールへ乗り換え万博記念公園駅下車

◎会場で出たゴミは、各自でお持ち帰りください。◎ロハスフェスタの会場は禁煙です。喫煙は指定の場所にてお願い致します。◎出展ブースや商品の撮影はお店の方に了解を得た上で、お願いします。◎安全で楽しいフェスタにするため、運営スタッフの指示にご協力ください。◎ロハスフェスタの趣旨をご理解いただき、取組みにご協力ください。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎万博公園はペット同伴での入園が禁止されています。◎イベント内容、時間などが変更になる場合があります。◎お車でご来場の方はイベントでの飲酒はご遠慮ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ペグなどの使用をご遠慮いただいております。

主 催:ロハスフェスタ実行委員会/シティライフ

詳しくは下記公式ホームページにて
http://event.lohasfesta.jp/ ロハスフェスタ 検 索

LOHASFESTA LOHAS_FESTA ロハスフェスタ

ロハスフェスタ 大阪事務局(シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsが達成された社会を目指すために、ロハスフェスタでは、さまざまな取り組みを行っています。

COOL CHOICE 公共交通機関をご利用ください 「移動」を「エコ」に。smart move

グルメブロガーが選ぶ、4大グルメイベント同時開催

西日本最大級のカレーの祭典

第6回 カレーEXPO

5/3(金祝)〜6(月祝) in 万博公園

4日間開催
入場無料

万博記念公園 東の広場 吹田市千里万博公園1-1 START 9:30 〜 CLOSE 17:00 (L.O.16:30)

※万博記念公園入園は16:30まで
※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます。

\さらに盛りだくさん!/ パワーアップした同時開催イベント

第2回 カレーパンサミット

日本カレーパン協会プロデュース

東京で人気のイベントが今回も万博に登場!全国の有名カレーパンが毎日3000個集結!なかなか食べられない名店のカレーパンが全国から大集合する、カレーパン好きには夢のようなイベントです。

第4回 パン博

パン好きのためのイベント

美味しいと評判の人気のパンやさんが大集結!カレーとパンの相性もバッチリ!テイクアウト用に個包装しているので、ご自宅でもお楽しみください。

第5回 スイーツExpo

関西の人気スイーツ店が大集合

手づくり雑貨大集合!

ロハスフェスタ蚤の市

ロハスフェスタで人気の手づくり雑貨が登場します。

人気の芸人たちが大集合!

おでかけよしもと漫才劇場

無料

カレーEXPO会場内の特設ステージでよしもと漫才が無料で楽しめる!

主催:City Life 問合せ:カレー・スイーツEXPO事務局(株式会社シティライフNEW内) TEL:06-6338-0641 詳しくはカレーEXPO http://curryexpo.com スイーツEXPO http://sweets-expo.com

TAKE FREE

LIFE PLUS

Homebuilding Magazine by CityLife

vol.37 2/15号

「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載!

contents

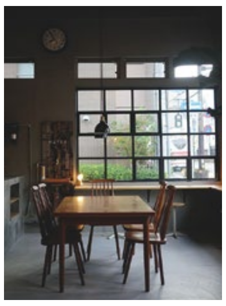
■子どもの力を伸ばす家
北摂〜阪神間の住まいづくりのプロのアイデアを施工例とともに紹介。

■ショールーム & モデルハウス インテリアショップ情報
住まいをもっと素敵な空間にするための情報をお届けします。

■ The Study「色」
ニッチなテーマを勉強する「The Study」。第7回目の今回のテーマは「色」です。

■ 誌上リフォーム

■ 住まいづくりに役立つヒント「ペットと共存できる家づくり」



巻頭特集

「子どもの力を伸ばす家」

のびのびと自分を表現できる空間

巻頭特集のテーマは「子どもの力を伸ばす家」。子どもたちに、自分で発見し、考え、創造する実践力を育んでもらおうと活動されている方々(料理ユニットGomaのアラキミカさん、象設計集団)にお話を伺いました。その自宅や設計した幼稚園から見えてきたものは、自分を表現することの大切さと、多様性が子どもを育むということ。あなたの住まいづくりの参考にぜひ。

「LIFE PLUS(ライフプラス)」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約500店舗で手に入ります。

↑LIFE PLUS設置店マップはこちら

LIFE PLUSを毎号、ご自宅へ定期発送いたします!

ご希望の方は右記からお申し込みください。
※定期発送は1年ごとの更新となります。

ABC HOUSING Model Home City Life Report

夢が広がる数々のモデルホームが建ち並ぶABCハウジング千里住宅公園。
今回のモデルホームレポートは、頑強な構造によって大空間・大開口を実現し、
自由度の高い間取りを実現する最新の2邸をご紹介します。

アクセスはページ下部を参照ください。

ラウンジが織りなす至極の癒し。大開口のある伸びやかな空間を木造で実現

ORDER GRAN（オーダーグラン） 1号地

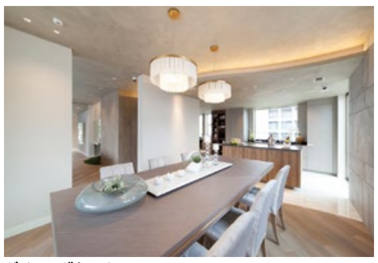
「世界に一つを極める。」というコンセプトを持つ、三菱地所ホームのフラッグシップブランド「ORDER GRAN（オーダーグラン）」が千里住宅公園に登場しました。外観はRC造のような重厚感がありながら、室内に入ると木造ならではのぬくもりに包まれます。リビングは、大開口のある伸びやかな空間。この自由なプランニングは、通常の2×4工法の約1.5倍の強度をもつ壁「ハイプロテクトウォール」により実現されます。

さらに、全館空調「エアロテック」が24時間365日、換気しながら室内温度をコントロールするから、間仕切りがなくても家中が快適。各部屋ごとの温度調節もでき、様々なシチュエーションでくつろぎが生まれます。

3月末までは、小規模住宅向け全館空調「エアロテックFit」を搭載したフレーム定額制の期間限定商品「スマートオーダーフィットセレクション」のキャンペーンを実施中。お求めやすく全館空調搭載の高性能住宅が手に入るチャンスです。まずはモデルハウスで、埃や花粉の少ない心地よい空気を体感してください。

「垂直・水平・平行」が生む造形美が印象的な外観。

本物の緑もあしらった「森の小道」。エアロテックのおかげで、吹き抜け空間や廊下なども快適な温度。


ダイニングキッチン

「グランドラウンジ」の大きな窓はなんと、FIX窓ではなく開閉できるサッシ。

モデルホームでアンケートご回答の方に、「M.モゥブレィエドワードセット」プレゼント。（M.モゥブレィのオリジナル缶に入ったシューケアセット）
※プレゼントは先着順となり、無くなり次第、終了となります。

三菱地所ホーム
06-6816-7670
水曜定休　営／10時～17時

延床面積　259.88㎡
1F：128.42㎡
2F：131.46㎡
工　　法：2×NEXT構法

ゆとりの天井高がもたらす開放的な空間で趣味やインテリアを楽しみ、心地よく暮らす

xevo Σ（ジーヴォ シグマ） 30号地

ダイワハウスの「xevoΣ（ジーヴォシグマ）」に、「ヒュッゲ（居心地のよさ）」をテーマとした新しいモデルホームが誕生しました。室内の壁や家具、ファブリックは白やグレーで統一。インテリアは全て「ACTUS」が監修、随所にアートをディスプレイできる空間も確保。家具や小物、ファッションやお酒が好きな方に、ハイセンスなコーディネートや豊かなライフスタイルを提案しています。

また、高い耐震性能もxevoΣの大きな特長。独自のエネルギー吸収型耐力壁により、実際の揺れを再現した耐震実験で震度7クラスをクリア。地震エネルギーを繰り返し吸収し、構造体の損傷を防ぎます。耐震性能が高くなったことで、2m72cmというゆとりの天井高と、床から天井までの大開口が実現。さらに、開放的な空間でも、三層の断熱材と三枚の防犯合わせガラスが外からの熱気や冷気をさえぎり、快適な室温をキープします。モデルハウスに訪れれば、趣味やインテリアを楽しみながら、心地よい家で暮らすヒントが見えてきます。

片流れ屋根とフラット屋根を組みあわせが豊かな表情を生む。

2F「グリーンカフェ」

寝室はアンティーク調の板張り。

高い天井が気持ち良い「グランリビング」

期間中契約締結した方に、次の特典のいずれかをプレゼント。
①タイル（平田タイル・LIXIL）25㎡分②ライブナチュラルプレミアム85㎡分
③リビングボードスマートビューカウンター

ダイワハウス
06-6816-1370
火曜・水曜定休　営／10時～18時

延床面積：229.18㎡
1F：112.93㎡
2F：116.25㎡
工　　法：軽量鉄骨軸組工法
工　　期：3ヵ月

ABC HOUSING 3月マンスリーフェア

イベント開催 11:00～17:00
※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

ご来場プレゼント

3/1（金）→31（日） ※水曜日を除く

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

真空ステンレススープポット

真空二重構造なので、時間が経ってもスープをおいしい温度にキープ。お花見のお供にも。
※いずれかひとつ。カラーは選べません。※写真はイメージです。食材やその他の備品は含みません。※賞品は予告なく変更される場合があります。

北欧スタイルで楽しむ新生活！ キッチンアイテムプレゼント

3/2（土）3（日）9（土）10（日） 抽選合計20組様 小学生以下限定

北欧スウェーデンを代表する陶芸家・デザイナーのアイテムをプレゼントします。

新学期のオリジナルアイテム！ お弁当ポーチづくり

好きなワッペンやスタンプを選んで、自分だけのポーチをつくろう！

3/2（土） 100組様

※写真はイメージです ※いずれかひとつ

新感覚リトミック！ アニマルリトミック教室

3/3（日） ①11:00～ ②14:00～

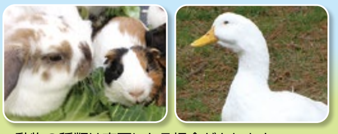
知育の定番となったリトミックに、動物の動きや鳴き真似をプラスした新感覚のリトミック教室を開催します。

各回先着50組様に動物ぬりえをプレゼント！

ふれあい動物園

3/3（日）

人気のウサギやモルモット、水辺にいるアヒルなどかわいい小動物がやってきます。



※動物の種類は変更になる場合があります
※動物の体調により、体験できない場合もあります
※動物取扱業者標識：（株）ドギーエンタープライズ／栃木県小山市稲葉郷64-1／展示／栃木県動愛セ10展第002号／H27.4.28～H32.4.27／菅野勉

旬の味を楽しもう！ いちご狩り体験

3/9（土） 150組様

新鮮ないちごをその場でお召し上がりいただけます♪

※写真はイメージです

仮面ライダービルドがやってくる

©2017 石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映

3/10（日）
①11:00～
②13:00～
③15:00～

※このイベントはキャラクターショーではありません
観覧無料

千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

〈車でお越しの方は〉
●万博記念公園外周道路沿い
〈電車でお越しの方は〉
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521
www.abc-housing.co.jp/

○専用駐車場有り　○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日（祝日は営業）
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。
主催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

＊「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更（または中止）や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。 CL

イベント＆キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索！

CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒·住所·氏名·年令·職業·電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月25日〆切)

応募先／FAX 06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●2月号の答え クロッカス

漢字パズル

周りの4個の文字と組み合わせて正しい熟語ができるようにリストの中から漢字を選んでください。下の例題では真ん中に「人」が入るとそれぞれ「恋人」「聖人」「人格」「人間」になります。リストの漢字は1回だけ使います。全体の問題を終わって、最後に余った文字を組み合わせてできる熟語は何でしょうか？(作·あさみ順子)

例題：恋　聖　（人）　間　格

女　切／方　分	桃　薄／黄　気	対　面／破　長
着　湖／辺　虫	観　残／皿　磯	氏　人／実　詞
花　寒／雨　干	河　海／土　酢	等　所／体　共

漢字リスト：梅 桜 菊 彼 局 色 親 水 同 豚 名 岸

解答：□□□□

春ギフト

伝えたい気持ち、満開の春。

卒業・入学・入社のお祝いに！この春贈りたいアイテムが盛りだくさん。

ボトルの中で花びらが舞うお酒

花風水結び 1,500円+税／桜舞う 1,650円+税

似合う色を選ぶのも楽しい

セラミックタンブラー 1,800円+税より

全身洗えて、フェイスケアもできるセット

ZIGEN トラベルセット 3,000円+税

豊富なカラーの中から選べます

名入れ無料

ノワール名刺入れ 各2,800円+税

なめらかな書き味と洗練されたシルエット

名入れ無料

クロス ベイリー 各6,000円+税

カジュアルに贈れるレザーケアグッズ

コロンブス レザーケアギフト 1,200円+税

TOKYU HANDS 東急ハンズ江坂店
吹田市豊津町9-40 電話／06-6338-6161
https://esaka.tokyu-hands.co.jp/

From CityLife

CityLifeのホームページにも 地元情報が満載!!

www.citylife-new.com シティライフ 検索

■CityLifeの紙面情報をより詳しく、ご覧いただけます
お店の情報を動画でチェック!
■スマートフォンからもご覧いただけます

■地元のお店や読者のブログも掲載
● カテゴリーや地域分けで検索も簡単
● ブログの人気ランキングも表示
● 新着ブログも写真付きでわかりやすい

万博記念公園からのお知らせ

万博記念公園 入園無料デー

ふれあいの日 3/10(日)

1970年の大阪万博の成功を記念して、大阪万博が開幕した3月15日の前後いずれかの休日を「万博記念公園ふれあいの日」としています。

入園・入館が無料になる施設

- 自然文化園　● 日本庭園
- EXPO '70パビリオン（常設展示のみ無料）
- 大阪日本民芸館　● 国立民族学博物館

太陽の塔 開館1周年！

太陽の塔 入館予約受付中！完全予約制

1970年の大阪万博テーマ館の一部として、芸術家・岡本太郎のデザインにより設置された太陽の塔。2018年3月19日に内部公開を開始し、1周年を迎えます。「生命の樹」やプロローグ空間に復元された「地底の太陽」など、当時の熱気が感じられる塔内展示は必見です！

入館料 » 大人 700円　小中学生 300円
時間 » 10:00～17:00(開館時間を延長する場合があります)
定休日 » 水曜日(自然文化園・日本庭園に準じる)(3/14～5/7は無休)

一度に入館できる人数に限りがあるため前日までに事前予約が必要です。

※『太陽の塔開館1周年記念』桜まつり期間中(3/20～4/14)の下記の日にちについては開館時間を21:00まで延長いたします(最終入館は20:30)。
実施日:3/21(木·祝)～24(日)、3/28(木)～4/7(日)、4/12(金)～14(日)
※予約·空き状況などの確認は「太陽の塔オフィシャルサイト」から受け付けています。

期間中の開館時間などの詳細はWEBにてご確認ください。 太陽の塔オフィシャルサイト 検索

毎週火曜日 20分限りの
タイムサービス実施中!
●11:00～11:20 青果コーナー全品2割引セール
●11:00～11:20 魚コーナー全品2割引セール
年中無休
まねき屋亥子谷店
吹田市山田西1-13-1 ☎06-6875-1122

SUPER MARKET KOHYO 山田店 阪急山田駅 デュー阪急山田1F
3/7(木) どなた様でも1割引! スペシャル木曜日
3/10(日) 春のうまいもん特集
3/20(水) 3/30(土) お客様感謝デー
3/31(日) 肉の日
SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

スタッフ大募集
〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉事務・レジ・惣菜 など
〈時間〉7:00～20:00（週20時間以内）
パート・アルバイト 時給／940円～970円
各部門
まずはお気軽にお電話ください。
シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

● 3/20(水) 感謝デー!!
● 3/30(土) 感謝デー!!
● 毎月15日 GG感謝デー!!
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店
※メンバーさん·アルバイトさん募集中です。
水産部·レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店 ☎06-6842-5040
豊中市曽根東町3丁目1-1 ティオ阪急曽根1F

月掛金は1,000円から 家族みんなの基本の保障
コープ共済《たすけあい》
CO·OP〈たすけあい〉はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。
コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart 毎日 フードネットマート 安い！

千里店	豊中市新千里南町2-6-12	☎06-6872-8739
蛍池店	豊中市螢池中町2-4-17	☎06-6843-0589
桜の町店	豊中市桜の町3-5-8	☎06-6151-2224
山下店	川西市見野2-24-11	☎072-795-1552
茨木店	茨木市元町8-1	☎072-665-4567
石橋店	池田市豊島北2-4-6	☎072-761-7777
高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	☎072-698-4130

箕面公園いいね！プロジェクト 〈イベント案内〉

○楽しむ、春の低山ハイク －ヤマザクラをたずねて お花見ハイキング－

公園周辺山麓のヤマザクラを訪ねながら、若葉、春の息吹あふれる森を箕面の自然や名所・旧跡のことならおまかせ!の箕面観光ボランティアガイドの案内でめぐります。観察しながらの、ゆっくりハイキングなので山歩き初心者さんにも!

コース：才ヶ原林道
— こもれびの森方面
— 昆虫館前（解散）予定　約8～9km

日時：3月31日（日）
10:00出発～15:30解散予定　少雨決行

集合：阪急箕面駅前　9時45分

参加費：200円（ガイド、資料代）

定員：30名　＊対象:高校生以上（要事前申込）

問合せ・申込：072-721-3014
（箕面公園管理事務所）

○春のこどもフェスティバルinみのお 「謎解きウォークラリー －滝ノ道ゆずるからの挑戦状－」

受付でラリーシートをもらったら箕面公園などのコースに隠された謎をときながらウォーキング。ゴール会場の芦原公園では楽しいイベントも。早春の箕面で一日楽しもう!

コース：箕面駅前広場
— 箕面公園
— 芦原公園

日時：2019年3月16日（土）　少雨決行
ラリー受付（台紙配布）：
阪急箕面駅前広場　10:00～12:00

参加無料、当日受付

主催：箕面市、
箕面市教育委員会

詳しくは箕面市広報誌もみじだより3月号、またはホームページをごらんください。

申込・問い合わせ　072-721-3014（箕面公園管理事務所　9:00～17:00）

昆虫館

○新企画展「色あつめ」 ただいま開催中！ —昆虫の色彩 × 宝石の色・伝統文化の色・文学の色—

チョウを中心に昆虫を色ごとに集めてみました。

（標本展示）

種や固体によって色彩は様々。いろいろな色の名前と意味をあわせて楽しみながら、自分だけの「きれい!」や「すごい!」を見つけてみては。

会期：2019年1月16日（水）～5月13日（月）
場所：館内企画展示コーナー
無料（入館料は必要です）

○生体企画展示「八重山の昆虫たち」

昆虫たちにさそわれて、ひとあしお先に南の島へ・・

会期：開催中
～2019年5月13日（月）
場所：昆虫館内
キッズルームとなり

生きた虫の展示です

○「八重山の昆虫たち」関連イベント －ギャラリートーク　八重山の昆虫たち－

清水副館長が亜熱帯に生息する虫の魅力をお話しします!

清水副館長

日時：2019年3月3日（日）
13:30～14:00
場所：昆虫館内キッズルームとなり
当日受付　参加無料（入館料要）

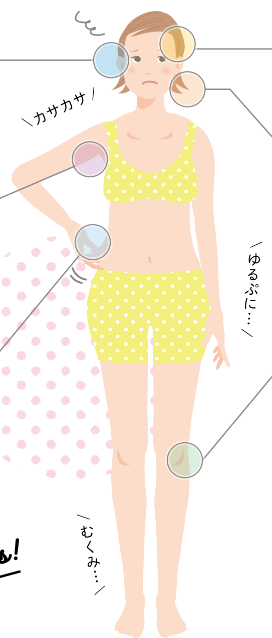
Caution! 油断大敵

実は見られてる！あのパーツ…

今こそパーツケア美人

Watch Your Body & Face!

スタイルやパーツなど、異性からの視線も気になるけれど、意外と女性目線でのチェックのほうが自分のカラダと比較されるから気にしてしまいます。そこで、女性が思わず見てしまう同性のパーツについて、編集部内で調査してみました。また、女性に羨ましがられる自分に変身させてくれる美サロンを紹介します。



目元 Eye
話す時に目を見るので、目元は大事だなと思います。目の下のたるみやクマがあると疲れて見えてしまい、老けたイメージになるので気になります。 30代 Rさん

背中 Back
自分の努力ではなかなか削られない脇肉や背中のハミ肉が気になる！自分も気にしているパーツなので、余計に目がいってしまいます。肉がブラの上に乗らずに、服をスッキリ着こなしている人を見ると格好良く感じます。 40代 Mさん

ウエスト Waist
服を着ててもわかるぐらいポッコリ出ているお腹を見ると、思わず見てしまいます。そこまで太っているわけではないのに下腹が出ていたりする人も見かけるので、くびれがある人って本当にすごいと思います。 30代 Nさん

肌 Skin
自分より年上の女性で、くすみがなく透明感のあるキレイな肌を見ると、どんなケアをしているか聞きたくなります。自分も何かしなきゃ！と気付かされます。 20代 Mさん

顔 Face
あごまわりのたるみ肉が気になります。私も顔全体がたるんできたと実感するので、写真になるべく写らないよう、うまく隠しています。フェイスラインをスッキリ引き上げたいですね。 40代 Yさん

ムダ毛 Hair
どうしても冬はケアを怠りがちになりますが、きちんとケアされていない人を見ると少し残念な気持ちになってしまいます。私もいつも肌を出すタイミングになって慌てるので、春に向けてきちんとケアをしようと思います。 20代 Mさん

Check Your Parts!

編集部より From Editor
やっぱりみんなしっかり見てるし見られてる！（怖い…）特に普段から自分が気にしているところに目がいく傾向が。なかには「憧れて見てしまう」という声もあり、同性から褒められるって嬉しいですよね。日頃から意識してケアを心がけていれば、見られて怖いという感情にならないはず！ぜひ、みなさんも羨ましがられる自分に変身しませんか。

ダイエット&セルライト吸引 整体×エステで痩せ体質に

こっそり通える隠れ家サロンながら結果を重視するダイエット専門店。40代50代を中心に本気の施術に評判も高い。整体×エステで姿勢を整えダイエットのみならず根本から痩せ体質へと導く。特に頑固なセルライトにはしっかりアプローチし、リバウンド対策もしてくれる！毎月、施術回数が変更可能。ムリなく通えるから安心！

セルライトはメディセルで分解。筋膜の癒着をはがし肩こり腰痛にも効果あり。

ウエスト Waist に自信がもてました！（50代 Mさん）
施術は始まりから終わりまでムダがなく、充実感を感じます。3ヵ月間採寸して結果も一目瞭然でした。体重54.1kg→50.0kg(−4.1kg) ウエスト74.0㎝→66.8㎝(−7.2㎝)

お子さまのお預かり、お食事もOK！

特典 「シティライフを見た」で、
- くびれウエストコース……21,600円（4回）
- 美脚・ヒップアップコース……31,200円（4回）
- 全身コース……38,400円（4回）
- 1回体験（上半身or下半身）……3,900円

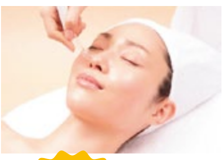
（3月末まで・要予約・新規以外も可）

ヘルシースリムJuu 〈十全美容整体院併設〉

吹田市五月が丘北1-15
ベストレジデンス南千里4F
（亥子谷バス停降りてすぐ）
営／10時〜20時（受付19時まで）
※完全予約制 日祝定休
ヘルシースリムJuu で検索
☎06-6816-7897

濃密でていねいな贅沢時間を 50分2,160円で叶える感動肌

歓送迎会や卒業式などイベントが増えるこの時期。深田恭子さんのCMでもおなじみ、熟練のプロによる本格的な施術にもかかわらず良心的価格のケアを試してみて。11ものステップで、セルフケアでは落とせない毛穴の汚れや黒ずみも改善し、潤いを与えてくれる。さらにデコルテのケアもうれしいポイント。



肌の汚れを吸引、自宅ケアでは落ちないような毛穴に詰まった皮脂もスッキリ。リンパの流れも促されくすみも改善。

肌 Skin に自信がもてました！（40代 Yさん）
乾燥とたるみがひどかったのが、やわらかくなり肌に潤いが戻りました。デコルテまでしてくれるので身体もスッキリし、友人からは顔が明るくなったと言われました。

デコルテから顔全体を美肌マッサージ。フェイスラインがスッキリするのを体感できる。

特典 「シティライフを見た」で、
- スタンダードコース50分（イルネージュ使用）6,480円＋ハーブピーリング（10分）1,080円……通常ビジター価格7,560円→初回お試し2,160円

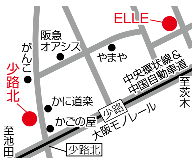
（3月末まで・完全予約制・他券併用不可）

メナードフェイシャルサロン少路北

豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり
☎06-6868-9466（担当：大喜多）

メナードフェイシャルサロンELLE

豊中市緑丘1-28-8 Pあり
☎06-6854-8638（担当：中島）
営／9時〜19時 不定休（時間外要相談）



乾燥、季節の変わり目も安心 肌の底力を上げて肌老化STOP

加齢によるたるみが気になる箇所はひとつではない！アンマンは悩んでいる顔全体を底上げするからバランスよく綺麗になる。オールマイティーに悩みを一掃してくれる光フェイシャルは施術の最中からみるみるうちにくすみが改善、透明感とハリが出る救世主メニューだ。さらに顔筋にアプローチする小顔リフトアップを組み合わせると理想の位置に目、フェイスライン、頬などパーツが引き上がり鏡を見て感動する！

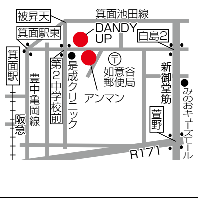
目元 Eye に自信がもてました！
加齢でまぶたのたるみや目のくぼみが年々気になり、整形以外の方法を探していたところアンマンに出会いました。施術後目がぱっちり大きくなって感動でした！目だけでなく他のたるみも無くなりました。（50代 山口さん）

美容情報をチェック！▶

特典 「シティライフを見た」で（3月末まで、要予約、新規の方のみ）
- 光フェイシャル（シミがポロっと落ちる感激！）……3,000円
- 小顔リフトアップフェイシャル（顔全体のリフティングケアで"上がる"が続く）……3,000円
- リアルリフトフェイシャル（小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル）……8,000円
- ダンディアップ無痛ひげ脱毛、おなか痩せ……各5,000円

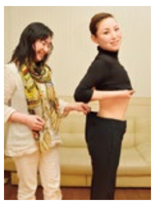
トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-6-4
営／10時〜20時
予約制 無休 Pあり
※表示価格は税別
☎072-722-2411
ダンディアップ
☎072-725-3660



冬にため込んだ脂肪と老廃物を 徹底的に排出して お腹周りをスッキリさせよう

体重は減ったけど寸胴体系、皮が残る、と悩んでいた人を驚くほど綺麗なボディに仕上げる同店。ゲストに適したマシンと匠なハンドの合わせ技で、体の奥の隠れたセルライトまでつぶして体の外へ排出。コリやすい部位、気になる部位は念入りに施術してくれるのでスッキリ楽になるのも高ポイント。オーナー自身もダイエット成功者でリバウンドなし！



ウエスト Waist に自信がもてました！
30代から下腹部に脂肪がつきだして、40代後半になるとあばら周りにも若いころとは違う硬い脂肪がつき始めましたが、アンマンに通い、くびれのあるウエストに戻りました。昔より女性らしい自慢の体です！（50代 菫さん）

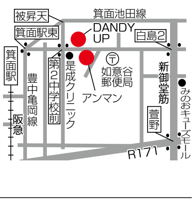
特典 「シティライフを見た」で
- 脂肪溶解くびれコース……3,000円
- 美脚+美尻コース……3,000円
- 二の腕・背中コース……3,000円
- ダンディアップ無痛ひげ脱毛、おなか痩せ……各5,000円

※税別価格（3月末まで、要予約、新規の方のみ）

▼美容情報をチェック！

トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-6-4
営／10時〜20時
予約制 無休 Pあり
※表示価格は税別
☎072-722-2411
ダンディアップ
☎072-725-3660

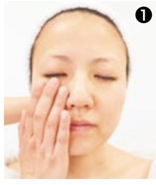


30分で老け顔改善、若返りへ『造顔マッサージ®』正規継承サロン

人の第一印象を左右するのは、やはり顔の雰囲気。たるみ・むくみ・しわ・ほうれい線といった老け要因の悩みは、「造顔マッサージ®」を試して。世界的に著名な田中宥久子先生が開発したこのお手入れは、熟練のエステティシャンがオールハンドで筋肉にまで働きかけるもの。「イタ気持ちいい〜」圧を加えることで血行やリンパを促し、老廃物や脂肪をしっかり押し流して、小顔や肌質改善まで叶える。絶大な支持を集め続ける「造顔」、ぜひ体験を！

顔 Face に自信がもてました！

完全個室で人目を気にせず、ゆったりした気分でお手入れをしてもらえました。たった1回でキュッとフェイスラインが上がり、数年悩んでいたしわやたるみがスッキリ!気持ちまで若返りました。エステティシャンの方の気持ちよい接客サービスにも大満足です。(40代 Mさん)

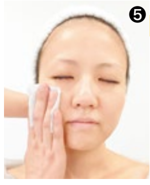


❶ クレンジングでしっかり汚れを落として肌をリセット。清潔にしてからお手入れをスタート。

❷ 座って行うから血流やリンパの流れが3倍UP!溜まった脂肪や老廃物がほうれい線の原因だとか。

❸ 圧を加えて、潰した脂肪や老廃物をリンパへ。「イタ気持ちいい」ほど、老廃物が溜まっている証拠。

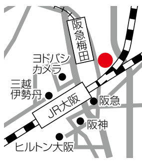
❹ 皮膚表面に加え、筋肉も刺激して肌の内側から活性化。ハリのある素肌へと肌質が変わるのを実感。



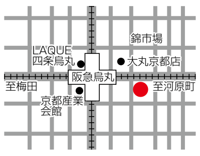
❺ オリジナルの化粧品を使った十分な保湿で仕上げ。わずか30分間で、小顔美人の完成!

Gran More〈グランモア〉 営／11時〜20時 http://www.granmore.co.jp [グランモア] で検索

梅田店
0120-068-345
大阪市北区茶屋町1-27
ABC-MART梅田ビル7F
JR「大阪」駅より徒歩6分、阪急「梅田」駅より徒歩1分



エッセンスプラス京都店
0120-936-371
京都市下京区四条通堺町西入立売中之町92
Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、地下鉄烏丸線「四条」駅の15番出口から徒歩5分



田中宥久子 考案『造顔マッサージ®』の結果はこちらをチェック!

特典 「シティライフを見た」で
造顔マッサージ®体験　初回限定 30分コース
… 5,400円→**3,240円**(シティライフ限定価格)
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。(商標登録取得済)
※カード支払可
(要予約・新規の方のみ・3月末まで)

気になる“目の下のふくらみ” 40歳〜70歳の悩みならお任せ

経験豊富なベテランエステティシャンが丁寧にマッサージ。

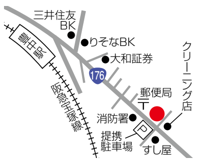
いつの間にかできている目の下のふくらみは、それだけで老け見えの原因に。同サロンの人気メニュー「目の下のたるみコース」なら、オリジナルの「BRBトリートメント」で表情筋の動きを促し、目の下にたまった脂肪にダイレクトにアプローチ！さらに独自システムで、注射でしか届けられなかったコラーゲン・ヒアルロン酸を深層部にまで届け、肌質改善へ導いてくれる。今ならトライアルが2,000円、「改善アンチエイジングコース」が3,580円とお得に受けられるので、まずは電話予約を。

目元 Eye に自信がもてました！ (50代 Hさん)

マッサージをした右半分とする前の左半分を鏡で確認させていただくとやっぱり違うんですよね。瞼が上がって目がはっきりしたように思います。続けて通いたいです。

特典 「シティライフを見た」で(3月末まで、初回限定)
● 目の下のたるみ解消コース(クレンジング、ウォッシング、デコルテ、BRBトリートメント、コラーゲン導入、マッサージ、マイクロカレントトリートメント、ビタミンパック、お仕上げ)
………………………………… **トライアル2,000円**
● 改善アンチエイジングコース· **初回3,580円**

プルメリア
豊中市岡上の町4-1-7パヴィヨン602
営／9時半〜18時(最終受付17時)
不定休
070-5340-5168(予約専用)
06-6849-8786
http://plumeriasalon.com



コンテスト準優勝、創業37年 信頼のダイエット専門サロン

身体を芯から温め大量発汗。その効果はなんとフルマラソン完走に匹敵する1800カロリー消費!

人気の「極温ゲルマデトックスダイエット」は、40分間ファットレスマットに入り、発汗とゲルマニウムの働きで新陳代謝を上げながら、首筋、ヘッド、デコルテ、背中、二の腕を入念にトリートメントをして脂肪と老廃物をじゃんじゃん流す!その後プロによるストレッチで骨盤を正しい位置に戻し、筋肉を調整をするので、肩こり・腰痛なども改善。確かな技術を持つファニービーでダイエットを成功させよう。

(左)痩身モンスターは骨周りの細かい脂肪から深部の分厚い脂肪まで広範囲に溶かすことが可能。吸引と同時にEMS(筋肉運動を促す)でアプローチできるすごいマシン!
(右)施術2ヵ月半で-13.5kgに成功したゲストのN.Rさん。施術前はHPでチェックして。

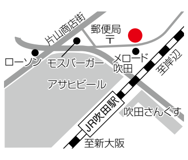
お腹 Waist に自信がもてました！ (30代 N.Tさん)

Gパンの上にお腹が乗り太ももはパツパツだったのでふんわりした服で隠していた私。ファニービーに2ヵ月間通って13キロ痩せました!特にお腹と下半身がスッキリしたので自信満々でGパンが履けるようになりました!

医療機関提携サロン ファニービー
http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載！

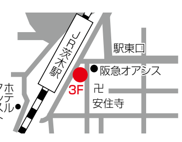
特典 「シティライフを見た」で、読者限定価格
● 極温ゲルマ デトックスダイエット(90分)
………………… 通常12,960円→**2,980円**
● 痩身モンスター(70分) 通常35,000円→**5,000円**
(3月末まで・要予約・初回限定)

■吹田店
06-6386-0013
吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営／月曜〜金曜11時〜20時
　土曜・祝日10時〜18時
日曜定休 Pあり



■高槻店 072-672-5520

■茨木本店
072-645-1107
茨木市西中条町1-1
ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営／月曜〜金曜11時〜20時
　土曜・祝日10時〜18時
日曜定休 Pあり



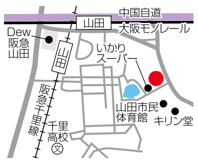
「今までオススメされた中で一番かも」シミ・シワさよなら、ハリ復活

施術中の気持ちよさで思わずウトウト…！

「通うようになってから周りから肌を本当によく褒められる」と人気の、美容&健康オタクである山田知加子さんのサロン。25年以上エステをしてきた腕前と探究心でお肌に最適な施術を施す。通っている70代の方のお肌はまるで40代のよう。古民家の落ち着いた和の空間でゆったりと施術してくれるのも良し。

特典 「シティライフを見た」で
● **シミデトックス** シミ1個(1ミリ〜2ミリ直径)
10分あて放題…………… **4,500円**※目安20箇所
20分あて放題…………… **8,000円**※目安40箇所
さらに効果を高めたい方
● フォト美顔**プラス3,500円**
(毛穴洗浄+保湿パック付)
● **デトックスドリンク1杯サービス**
※全て税抜き表記(要予約、新規のみ、3月末まで)

私のサロン
吹田市山田西4-16-5
営／10時〜19時
日・祝定休
06-6875-1577



まだ剃刀続けますか? 今年の夏は自己処理なしにしましょう!

特別限定キャンペーン

シティライフ読者限定
Aコース ひざ下(ひざ含む)、ひじ下、ワキ、鼻下 各12回コース
キャンペーン価格 160,000円

シティライフ読者限定
顔&全身12回脱毛コース(VIO別)
キャンペーン価格 300,000円

※3月末までにご予約の方、この記事持参の方

施術メニュー

ワキ	4回	¥8,800
鼻下	4回	¥8,800
Vライン	12回	¥30,000
ひじ下	12回	¥60,000
ひざ下	12回	¥78,000

※12回コースは5年間、4回コースは1年間回数保証※料金は税別価格 ※勧誘もなく明記料金以外一切不要

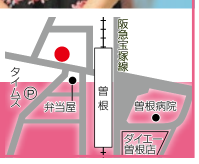
当店ではハイパースキン脱毛を導入しています。
ハイパースキン脱毛は1回の施術で脱毛効果を実感できます。また美肌効果も非常に高いため自己処理不要になると同時に、気になる毛穴や色素沈着などもキレイにケアされ見違えるようなツルすべ素肌を手に入れることができます。

お顔脱毛で目元美人!
眉まわり 8,800円/4回
お顔全体 22,000円/4回

Before

After

安心のドクターサポート認定サロン 脱毛専門 **BBB豊中店** 【要予約】 06-6858-0817
営業時間／10:00〜19:00 定休日／毎週火曜、第2・第4水曜 阪急「曽根」駅改札でて左へ30秒



5周年のお得キャンペーン実施 痛くない美肌脱毛サロン

(上)フェイシャルエステ経験者による施術だからマッサージもしっかりと。
(左)プライベート空間で癒されながら施術を。

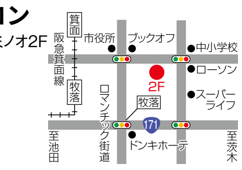
5周年を記念して、今月限りの特別割引を実施！Dioneのハイパースキン脱毛は、ムダ毛・ウブ毛を無くすだけでなく、フォト美顔の光が肌内部のコラーゲン生成をサポートして、細胞を活性化。エステなみの美肌になれると評判だ。また、低温処理で痛くないので、お子さんや敏感肌の人も受けられるから安心。3〜4週間に1度通えてペースも早い！ 夏に向けた素肌美人を目指すならこの春始めるのがおすすめ。

肌 Skin に自信がもてました！ (40代 Tさん)

顔の脱毛は初めてだったんですが、全然痛みもなく気持ちよすぎて寝てしまうほどです。効果もすぐあり、友達に肌が明るくなったねといわれました。

特典 「シティライフを見た」で
3月限定！5周年特別キャンペーン！！
● 〈5名限定〉顔脱毛……77,760円→**59,400円/12回**
● 〈人気〉VIO脱毛………………………… **体験5,400円**
● 〈今年こそ〉ワキ脱毛………………………… **体験1,080円**
(顔脱毛のみ既存&新規どちらの方もOK！、その他は新規初回限定、3月末まで)

ドクターサポート Dione 箕面店
美肌脱毛専門サロン
箕面市牧落3-3-13ソレーユミノオ2F
営／10時〜19時
毎週月曜+他1日休
完全予約制・完全個室
072-737-8235
[ディオーネ]で検索



出会いの季節 ここがキメ手

第一印象アップしてくれる HAIR SALON

ヘアスタイルで第一印象の7割が決まると
いわれているほど、髪や髪型は大事な要素です。
春は環境の変化で新しい出会いが多い季節。
第一印象アップをサポートしてくれる、
心強いヘアサロンを紹介します。

第一印象アップ！ココがキメ手!!

春スタイルは前髪で決まる！

cachette　スタイリスト大津さん

イメージを変えたいときは前髪に一工夫加えるのがオススです。おでこが少し見えるように前髪をカットすると顔色が明るく見えます。

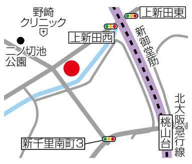
ダメージレス×再現性で美ヘアに

歴11年のスタッフが完全マンツーマンで施術する同店。再現性に優れた技術力で多忙なママには朝の時短スタイリングの提案も。ダメージを最低限に抑えた、ねじって乾かすだけのお手入れ楽チンパーマはこの時期オススメ。驚くほどきれいな髪色に仕上がるエヌドットカラーも好評。店内はキッズスペースありで子連れママをはじめファミリーも歓迎！

大人女性も落ち着いて時間を過ごすことができる。

cachette

〈カシェット〉
豊中市新千里南町3-1-18
ローリエ千里101
営／9時～21時
店舗横に有料Pあり
06-6155-9205



特　典　「シティライフを見た」で
- カット+oggiottoトリートメント……5,980円
- カットオーガニックカラー……8,900円
- カット+エアウェーブ……11,000円
- カット+カラー+水素トリートメント……12,680円
- カット……3,980円

（3月末まで・新規のみ・要予約）

第一印象アップ！ココがキメ手!!

繊細なオプティマムカットで小顔に

スタイリスト 小牧さん

第一印象を左右する顔周りの髪。独自のオプティマムカットで、輪郭・骨格・首の長さから総合的に判断して、一人一人のイメージにフィットするスタイルを提案します。

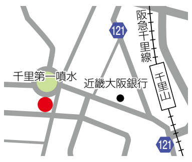
イメージチェンジならお任せ 隠れ家サロンで似合う髪型に

独自に開発した"オプティマムカット"は、従来の西洋人向けのカットと違い、日本人の髪質や骨格に合わせた特殊技法。ショートスタイルにしようかな…と考えている人におすすめ！「乾かすだけでまとまる」「周りから褒められる」と評判なので、任せてみては。

スタイリストの小牧兄弟。東京・大阪の有名店でキャリアを積み、コンテストでも受賞歴多数。

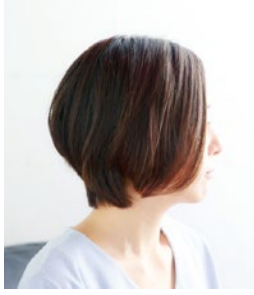
Play Hair Maif 〈マイフ〉

吹田市千里山西4-9-27 2F
営／10時～20時
（最終受付カット20時、
カラー19時半、パーマ19時）
第1第3水曜、第2第4木曜定休
ボランティアカットの為
2ヵ月に1度第2月曜休み
06-6338-0881



特　典　「シティライフを見た」で
- カット……3,600円
- カット+カラー+選べる質感トリートメント……10,000円
- カット+パーマ+選べる質感トリートメント……11,500円
- カット+オーガニックカラー+選べる質感トリートメント…11,300円
- カラー+選べる質感トリートメント……8,000円

（ネット予約対象外、初回限定、3月末まで）

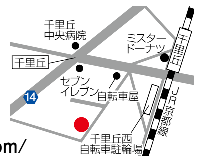


カットでボリュームを出す高技術店

絶妙なグラデーションカットでふんわり立体的な美しい形に仕上がるのがSUCREの特徴。全体を細かく丁寧に調整するので動きが出て、自分でスタイリングしやすい。髪が傷みにくいカット技術でもちが良く美しい髪をキープできるので若々しく見える。

SUCRE 〈シュクレ〉

摂津市千里丘2-10-3　1F
営/平日10時～20時（日祝～19時）
毎週月曜、第3火曜定休
（予約優先）
06-6339-6623
https://sucre-hair.amebaownd.com/



特　典
「シティライフを見た」と予約で
- カット……3,700円→3,330円
- カット+カラー……8,200円→7,000円
- カット+パーマ……8,200円→7,000円

その他単品**全メニュー10%OFF**
さらに **トリートメントサービス**
※長さの変動なし（新規の方、3月末まで）

第一印象アップ！ココがキメ手!!

誰からも好印象、黒髪ふんわりボブ

MAKIさん

春はレイヤーを入れて少し軽さを出したボブがトレンド。絶妙の感じでレイヤーを入れ、さらにパーマをあてて より柔らかに。無造作でラフさがポイントなので朝もラクチン。黒髪でも柔らかさが出ていい雰囲気になりますよ。

髪質、骨格、性格などを考慮して、一番似合うスタイルを作り出してくれる。横、後ろのラインもキレイ。

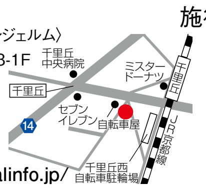
自然体で柔らかな雰囲気のHASEさん、MAKIさん。

「MAKIさんに任せて良かった」20年以上のカット技が定評

「無理な若作りではなく、年相応の範囲内で一番若くキレイに見える」スタイルを作ってくれる抜群のセンスを持つMAKIさん。自身もママ美容師だからこそ、「時間がなくても、不器用でも」手グシで決まる美スタイルに仕上げてくれる。また忙しいママを応援したいと施術中は子どもの一時預かりも利用可（要予約）。

un germe 〈アンジェルム〉

摂津市千里丘2丁目2-18-1F
営／平日10時～19時
土日祝10時～18時
月曜+不定休
06-6337-1053
http://ungerme.localinfo.jp/



Menu◆ カット……4,320円◆ カラー…. 5,400円～
◆ リタッチカラー… 4,320円◆ パーマ… 6,480円～
◆ ヘアエステ……2,160円～

特　典　「シティライフ見た」で
◆全メニュー**20%OFF**
（3月末まで　要予約　新規のみ）※一部メニュー除く

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

応募方法

下記URLかQRコードよりエントリーください。
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。
https://goo.gl/WE7u31

＼いま／シティライフをご覧のみなさま！

しわ・たるみを速攻ケア！930円税込から 実感できます

江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科 院長 小野眞

人気NO.1 若返り注射 ヒアルロン酸 or ボトックス

4箇所から選べる 眉間 ほうれい線 目尻 えら

初回 各930円 税込 1箇所あたり

人気NO.2 レーザータイトニング

切らずに リフトアップ

初回 2,890円 税込 1回

東京中央美容外科の しわ・たるみ治療の 5大特長

効果を実感
気になる部分のお肌の内部に直接注入するので効果を実感いただきやすいことが特長です。

効果が長期的に持続
注入して1年ほどかけて吸収していくので、長期的な効果と自然な若返りが期待出来ます。

ダウンタイムが少ない
ダウンタイムがほぼなく、治療後すぐに洗顔やメイクも可能！次の日から普段通りの生活が出来ます！

美肌効果を発揮
特殊な光が肌深部まで届きコラーゲン生成を促進！リフトアップとともに美肌効果を発揮します！

ほとんど痛みがない
最新機器を使用するため、痛みをほとんど感じない治療が可能です！

肌に悩む多くの女性が選んだクリニック！
東京中央美容外科がお客様に約束する 3つの安心

安心1 経験豊富な先生が多数在籍しているから安心
安心2 低価格で高品質な治療をご提供、無理な勧誘もないから安心
安心3 治療後も充実のサポートが整っているから安心

TCB 江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科

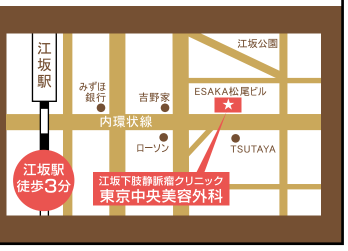
ご予約の際には「シティライフ見た」とお伝えください

0120-852-825

〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1丁目21-17 ESAKA松尾ビル3F 【診療時間】10：00～19：00/不定休
※当院には専用駐車場がございません。お車でお越しの場合は、周辺のコインパーキングをご利用ください。
※自由診療となります。※表示されている価格は予告なく終了する場合がございます。※効果には個人差がございます。

WEB予約 24時間受付中！

医療ローン制度あり
会員制ポイントカードあり
駐車場料金サービスあり



旬の食材を食べよう

Lohas Cafe Recipe vol.9

食材【若ごぼう】

若ごぼうの炒め物

食　材（4人前）

- 若ごぼう……1袋
- うすあげ……1枚
- だししょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ2
- 砂糖……小さじ2
- ゴマ油……適量

step 01

若ごぼうの葉の部分以外を斜め切りで薄めに、うすあげは食べやすい大きさに切っていく。

step 02

ゴマ油で若ごぼうとうすあげを炒め、しんなりしてきたら調味料をすべて加えて、もう少し炒める。

完成

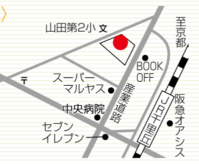
器に盛り付けて完成！

炒め物に使わなかった葉の部分はかきあげで食べるのがオススメ！

レシピ作ったよレポート募集

LOHAS café〈ロハスカフェ〉

摂津市千里丘1-13-23
JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで　日祝定休
06-6155-6830



LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作ってみた感想をお寄せください！
友だち登録はこちらから▶

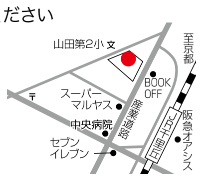
LOHAS caféで一緒に働きませんか

昨年10年を迎えたロハスカフェ。健康に意識の高い皆様に栄養満点で身体にやさしい食事を提供しています。この度欠員のためホールと調理補助のスタッフを募集しております。お客様の笑顔と健康に貢献する仕事を一緒にしませんか？

募集要項

職種	ホール・キッチンスタッフ
勤務時間	8時半～16時の間で1日6時間、週2～3日のシフト制
時給	940円～
待遇	まかないあり・交通費支給・自転車通勤OK
応募	下記電話番号にご連絡ください TEL 06-6338-0640
採用担当	シティライフ 木戸

LOHAS café〈ロハスカフェ〉　06-6155-6830
摂津市千里丘1-13-23 JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで　日祝定休



美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 和漢薬とハーブの話

第34回

文 笹川薬局 笹川悦子

暦が変わって節分、立春と続いても屋外に出ると風の冷たさに驚く日々です。それでも草木に目をやると、枝先が膨らみはじめている梅、土を押し上げて春の準備をしているアミガサユリを見つけると早春の兆しを感じます。

オウレンと黄連

国産オウレンは、北海道から本州の山林に分布、自生するキンポウゲ科の多年草で、葉の形の違いでセリバオウレン、キクバオウレン、コセリバオウレンなどがあります。これからの時期、早春に10cmほどの花茎を出し、その先に2～3個のかわいらしい白い花を咲かせます。

薬の基原植物としてはキクバオウレンCoptis japonica Makino, (Ranunculaceae)などの根茎を使います。日本では江戸中期頃から栽培が行われたようです。

刻んだ黄連をなめてみるととても苦く、また主成分にベルベリンというアルカドイドなどが含まれていて、薬学に親しみのある方は抗菌作用や苦味健胃薬という印象を持つと思います。しかし、漢方処方中の薬味としては健胃薬というよりも、止血、鎮静、消炎作用として他の生薬と組み合わせて使われることが多いです。例えば黄連解毒湯（黄連、黄柏、黄芩、山梔子）は高血圧などで不眠、イライラや二日酔いの頭痛、鼻出血や目の充血に使うことができます。ただし、手足の冷える人には用いないほうが良いです。

１９７０年代から漢方薬の需要が非常に増え、国産ではまかないきれなくなり、中国産の雲連（雲南省の黄連）や四川省の黄連、雅連、川連などが輸入されました。主成分は一緒ですが、植物の種類が異なるため、少しずつ差異があるようです。

私の生薬の保管箱を目の当たりにしてみると、国産が少なく心配になることがあります。これだけ漢方エキス剤の消費が続いている今、生薬の国産化が進んでほしいと願います。

【黄連／Coptis】

From CityLife

テント生地がおしゃれなトートバッグに

いらなくなったお店のテント生地看板を集めています

「みんなの小さなエコが大きな声に」をテーマに開催しているロハスフェスタではいらなくなったお店のテント生地で作られた告知看板を集め、ロハスフェスタ会場でおしゃれなトートバッグ作りのワークショップを開催しています。使命を終えたものが新たな価値を与えられ、新しい商品として生まれ変わる。今このアップサイクルという考え方が広まってきています。ロハスフェスタの会場にはそんな素敵なアップサイクルの作品が多数出展されています。あなたの店の看板がマイバッグとして皆さんに活用していただけます。ぜひ不要になったテント地（ターポリン）をご提供ください。ご連絡いただけましたら引き取りに伺います。

ロハスフェスタ万博 2019 4月26日～5月2日
万博公園東の広場で開催
入場料：大人350円　小学生以下無料

【連絡先】シティライフ ターポリン募集係
info@citylife-new.com　06-6338-0640

From CityLife

情報紙CityLifeはココに設置しています！

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。

右記QRコードかホームページからチェックすることができます。

CityLife で検索

パソコン・スマホからチェック!!

屋内開催！

ハンドメイド・クラフト作品が大集合！

ロハスフェスタ® 南港

2019 SUMMER

開催決定

City Life

2019年8月10日(土)・11日(日)・12日(月休)
10:00～17:00
最終日は16:00まで ※入場証販売は終了時間の30分前まで
インテックス大阪1･2号館大阪市住之江区南港北1-5-102
※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます

主　催　ロハスフェスタ実行委員会　問合せ　ロハスフェスタ事務局（シティライフNEW内）
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23　Tel.06-6338-0641　http://event.lohasfesta.jp

出展者募集中
詳細は公式▶WEBにてご確認ください。

今月の スタッフ の イ・チ・オ・シ!

春休みだよ! よしもとお笑いライブin池田2019

吉本を代表する、いま話題の人気芸人が一挙集結し、バラエティに富んだお笑いライブを開催する。春休み特別版なので、家族みんなで出かけよう。

CAST
バラエティ：中川家、笑い飯、ダイアン、トレンディエンジェル、もりやすバンバンビガロ、藤崎マーケット
新喜劇：すっちー、川畑泰史

中川家

笑い飯

ダイアン

トレンディエンジェル

もりやすバンバンビガロ

藤崎マーケット

すっちー

川畑泰史

「ビデオ・カメラ、または携帯電話等での録音・録画・撮影・配信禁止」

City Life 読者限定

対象公演 4月3日(水)開演19時 開場18時半
会 場：池田市民文化会館 アゼリアホール
(池田市天神1-7-1)
阪急宝塚線 石橋駅 徒歩約10分
※5歳以上有料。4歳以下は保護者の膝上のみ無料。
但し座席が必要な場合は有料。
金 額 大人4,500円→4,300円(全席指定・税込)
受付期間 2/26(火)10時～4/1(月)18時
電話予約 0570-02-9999 Pコード 599-449
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者等が変更になる場合があります。

エンタメ&スポット情報がいっぱい

Monthly PickUp

音楽 演劇 アート イベント スポーツ おでかけ

予約・購入について

電話予約
●自動音声ガイダンスに従って、専用コード、公演日、枚数などを入力。
●予約の際は、必ず「発信者番号通知」を(公衆電話や非通知の場合は予約ができません)。
●プッシュトーンのでるお電話からおかけください。
●ガイダンスで案内された番号を持参のうえ、セブンイレブンまたはサンクス・サークルK、ぴあ店舗にて、代金引換でチケットをお受け取りください。詳しくはhttp://t.pia.jp/guide/orderbyphone.jsp
●お問い合せ電話番号 0570-02-9111
●受付停止:毎週火曜・水曜2時半～5時半、チケットシステムメンテナンスのため受付を停止します。

エンタメticketもCheck!
新着情報はコチラ ▶▶▶
http://ticket.citylife-new.com/

日本センチュリー交響楽団×ザ・シンフォニーホールvol.4
ラフマニノフ&サン=サーンス 2つの第3番

[出演]指揮:飯森範親、管弦楽:日本センチュリー交響楽団、ピアノ:上原彩子、オルガン:冨田一樹
[曲目]ラフマニノフ:ピアノ協奏曲 第3番 ニ短調op.30、サン=サーンス:交響曲第3番ハ短調「オルガン付き」op.78

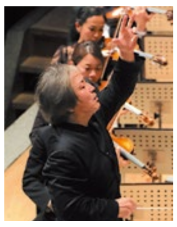
City Life 読者限定
対象公演 3月21日(木・祝) 開演14時
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金 額 S席5,940円→5,600円(全席指定・税込)
受付期間 1/24(木)10時～2/15(金)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-268
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

想い出がいっぱい 珠玉のシネマ名曲 SELECTION Vol.5
荒庸子 チェロ・リサイタル2019

[出演]チェロ:荒庸子、ピアノ:山田武彦
[曲目]マンシーニ「ティファニーで朝食を」より「ムーン・リバー」、チャップリン「ライムライト」より「エターナリー」、メンケン「美女と野獣」ほか

City Life 読者限定
対象公演 3月23日(土) 開演19時
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金 額 S席3,240円→2,800円(全席指定・税込)
受付期間 1/24(木)10時～3/16(土)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-269
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

第57回大阪国際フェスティバル2019提携公演
東京都交響楽団 大阪特別公演


© Herbie Yamaguchi

[出演]指揮:大野和士 ピアノ:ニコライ・ルガンスキー 管弦楽:東京都交響楽団
[曲目]グリーグ:ピアノ協奏曲 イ短調op.16、ベルリオーズ:幻想交響曲op.14

City Life 読者限定
対象公演 4月21日(日) 開演14時
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金 額 S席5,500円→5,000円(全席指定・税込)
受付期間 11/20(火)10時～4/15(月)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-436
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者等が変更になる場合があります。

祝祭大狂言会2019

野村万作

野村萬斎

[出演/演目]越後聟祝言之式(えちごむこしゅうげんのしき):野村裕基ほか、髭櫓(ひげやぐら)、楢山節考:野村万作、野村萬斎 ほか

City Life 読者限定
対象公演 4月27日(土) 開演15時
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金 額 S席8,000円→7,500円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～4/18(木)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-250
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

第57回大阪国際フェスティバル2019
リヒャルト・シュトラウス「サロメ」演奏会形式 全一幕 原語上演・日本語字幕付

©Martin Richardson

尾高と大阪フィルが描く、サロメの官能と狂気。
[出演]指揮・音楽監督:尾高忠明、管弦楽:大阪フィルハーモニー交響楽団、サロメ:リカルダ・メルベート、ヘロデ:福井敬、ヘロディアス:加納悦子 ほか

City Life 読者限定
対象公演 6月8日(土) 開演15時
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金 額 S席8,500円→8,000円(全席指定・税込)
受付期間 1/24(木)10時～6/1(土)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-265
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

熊川哲也 Kバレエカンパニー
Spring Tour 2019「シンデレラ」

©shunki ogawa

[出演]シンデレラ:中村祥子、王子:宮尾俊太郎、継母:ルーク・ヘイドン、仙女:山田蘭 ほかKバレエカンパニー
[管弦楽]シアターオーケストラトーキョー

City Life 読者限定
対象公演 6月6日(木) 開演18時半
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金 額 S席15,000円→14,000円(全席指定・税込)
受付期間 2/26(火)10時～5/31(金)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-457
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

第30回 みのおてならい 花房ゆれる手編みの〈片耳イヤリング〉編み物入門編

▶3/16(土)
10時～12時

ちくちくと編む時間は癒しや安らぎにもつながっている。初心者もニットカフェに集うようにおしゃべりしながら体験できる。
講師:木村広子 ニット作家 日本手芸普及協会手編み師範

■箕面文化・交流センター 4階「会議室1」(箕面市箕面6-3-1)■参加費:1,200 円(材料費、お茶菓子代を含む)■定員:15名 先着順■持参するもの:レースカギ針8号 ※若干数用意あり■問:TEL/FAX 050-3488-1543 E-mail minohjuku@gmail.com

DAIONミュージカル 第8回公演「ガラスの戦士」

▶①3/9(土)
A組13時開演※開場12時半
B組17時半時開演※開場17時
▶①3/10(日)
B組12時開演※開場11時半
A組16時半開演※開場16時

「森の翁」から時空を超える力を得たトムと妖精・パックは、ポリーの病気を治す魂の水を手に入れるため、永遠の門へ向かう。しかし、二人の前に「闇の女王」が立ちはだかり……

■大阪音楽大学 ザ・カレッジ・オペラハウス(豊中市庄内西町1-5-38)■入場料(指定席):一般 前売2,000円・当日2,500円・高校生以下1,000円■定員:各650人※小学生以上■入場券申込方法:はがき、FAX、電話、HP■問:大阪音楽大学コンサート・センター TEL06-6334-2242・FAX 06-6334-2164(平日9時～16時・土曜日9時～14時)

チーム銀河鉄道「銀河鉄道の夜」～ホワイエ バージョン～

▶①3/8(金)
②3/29(金)
19時開演※開場18時半

宮沢賢治作「銀河鉄道の夜」の物語を歌とダンスでつづる。

■箕面市立市民会館グリーンホールホワイエ(箕面市西小路4-6-1)■入場無料
■問:TEL090-3722-9124(北本)

「池北、学校やめるってよ」上映会

▶3/2(土)
18時15分開演
※開場18時

少子化の波に飲み込まれ2018年3月31日をもって惜しまれつつ閉校となった大阪府立池田北高校。ラストイヤーの撮影依頼を受けた下井監督が、学校という限定された特殊な空間の中で生徒や教師達と本音の交流を模索しながら撮り続けた記録。廃校と言う名のジャンプ台から未来へ向けテイクオフしていった生徒と教師たちの楽しくも眩しい青春ドキュメンタリー映画。

■池田市民文化会館小ホール(池田市天神1-7-1)■料金:1000円・全席自由席(230席)■チケット購入方法:チケットぴあ セブンイレブン(Pコード 559397)■問:TEL090-3974-9186

EVENT 北摂イベント

コンサート ギャラリー
催し ミュージアム
講座・講演

掲載無料 あなたの街の情報をお待ちしております!
メール play@citylife-new.com
※応募・掲載希望月の前月8日まで(以降も受付の場合あり)
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

子どもの創作音楽劇団わぉ! 第8回発表会

▶3/31(日)
①10時半開演
※開場10時
②13時半開演
※開場13時

3歳～中学3年生の子どもたちが集い、台本・道具・音楽をつくり、そして演じる劇団。劇団の1年間の集大成となる定期公演。子どもたちの創造の世界をお楽しみに。

■箕面文化交流センター8階大会議室(箕面市箕面6-3-1)■入場無料■問:楽笑音楽広場TEL080-4397-1245(楽笑音楽広場代表)
E-mail rakushowongakuhiroba@yahoo.co.jp
HP https://www.rakushowongakuhiroba.com

発達障がいを理解する講演会

▶3/24(日)
14時半～16時半

テーマ「発達凸凹への関わり方と自立に向けた支援」
～療育の本質と、将来に向けた準備～
講師:北川庄治先生(放課後等デイサービス「ハッピーテラス」プログラム開発責任者)

■吹田市夢つながり未来館4階会議室(吹田市山田西4-2-43)
■参加費:500円■定員:70名
■申込方法:参加人数と氏名・電話番号を明記し、E-mail youkids.renraku@gmail.com
※締切3/21(木・祝)

手をつなごうコンサート
「東日本大震災で被災された方々のために」

▶3/24(日)
第1部12時開演
※開場11時半
第2部15時半開演
※開場15時予定

ゴスペル、リコーダー、吹奏楽、ウクレレ、フラダンス、ギター、尺八、箏、ミュージックベル等、音楽を愛する仲間達が、思いを1つにして行うチャリティコンサート。募金は、福島の子どもたちとその家族のための短期保養プログラム「森の休日」を毎年実施している山形県「葉っぱ塾」に全額寄付される。

■箕面市立メイプルホール小ホール(箕面市箕面5-11-23)
■入場無料※受付にて募金協力(全自由席)
■問:TEL072-722-2666(フォーラムみのお)

「ボーイスカウト豊中第5団・ふれあいまつり」

▶3/24(日)
11時～14時
※雨天決行

育成会によるバザー、ゲーム、飲食コーナー、ボーイスカウト活動紹介等。

■谷田公園(豊中市岡町南1丁目)阪急岡町駅より徒歩5分
■問:TEL06-6853-5827(堅木)

ミモザと絵本のコンサート

▶3/16(土)
14時半開演※開場14時

ミモザの咲く 庭を背景に春の訪れを祝うコンサート。書き下ろし楽曲と共に絵本の朗読を送る。出演:イマニシユカ(歌.ピアノ.小物)Aki(グロッケン. パーカッション. ピアノ)寺田侑加(歌.アコーディオン)

■Atelier la Luciole(箕面市半町2-18-1)
■料金:2,700円(Tea / mimosaミニスワッグ付)
■定員:20名■問・申込:リュシオル
TEL080-3786-7038
E-mail luciole2181@gmail.com

～阪大箕面キャンパスと世界をつなぐ～

世界に発信、箕面産実生ゆずの魅力

2019年3月16日(土)13:30～15:00

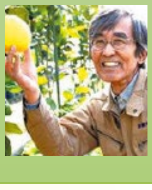
大阪大学箕面キャンパス・大阪外国語大学記念会館

入場無料 予約不要

北島 宣氏

農学博士・京都大学農学研究科名誉教授

柑橘の遺伝子とルーツを研究されています。神話・神社・歴史・風土記などを踏まえたレアで貴重なお話がいっぱい伺えます。



岡山 栄子氏

有限会社re･make代表取締役・日本統合医療学会(IMJ)正会員

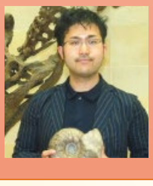
今、北斎と脳卒中で話題！日本特有の柑橘『実生ゆず』にこだわり、未病ケアを探求しています。ワークショップでみなさんも実生ゆずの魅力を体験してください。

（ワークショップ体験料は各500円）

伊藤 謙氏

薬学博士・大阪大学総合学術博物館特任講師

老人性の睡眠障害・幼児のADHDの治療における天然精油の可能性を研究されています。薬の知識の少ない一般の方にも分かりやすくお話してくださいます。



深尾 葉子准教授

こんにちは。研究代表者の深尾葉子です。第4弾は、講演者の方のお話、交流会、ゆずワークショップの企画です。箕面キャンパスの来し方に思いを馳せ、これからの未来を思い描きながら、開かれた語学教育、地域研究、文化交流の場をどうすれば実現できるのか、実際に体験しながら、一緒に考えませんか？今回、私はアロマの本場フランスからTV中継で参加します！

【問い合せ先】大阪大学言語文化研究科 深尾研究室内プロジェクト事務局
E-MAIL：fukaoken@outlook.jp

このプロジェクトは、大阪大学Innovation Bridgeグラント
【大型産学共創コンソーシアム組成支援プログラム】の助成を受けています。

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文書写教室の先生になりませんか

安心のサポート 充実した育成制度

自宅・貸し会場で開設可能

KUMON

25歳～60歳までの文字を指導すること、文字を学ぶことに関心のある女性の方のご参加をお待ちしております。
※指導者を目指す方のための養成制度もございます。

＊3月の教室開設説明会《10:00～12:00（2時間）》

地区	日	会場
吹田	3/19(火)	ホテル阪急エキスポパーク 本館3F きじ・ひばり 大阪モノレール「万博記念公園駅」下車 徒歩5分※ホテル内駐車場3時間まで無料
新大阪	3/26(火)	公文教育会館 8F 8C会議室 JR「新大阪駅」1F正面口より徒歩約5分、地下鉄御堂筋線「新大阪駅」1F南改札より徒歩約5分
京都	3/27(水)	メルパルク京都 4F 研修室4 JR・地下鉄・近鉄「京都駅」下車すぐ
高槻	3/28(木)	ワークホテル高槻 7F 会議室 JR京都線「高槻駅」より徒歩3分、阪急「高槻市駅」より徒歩5分
梅田	3/29(金)	阪急グランドビル 26F 11号室 JR「大阪駅」、阪急・阪神「梅田駅」より徒歩5分

●当日ご都合の悪い方は、お気軽にお問い合わせください。
※教室を開設する方はフランチャイズ契約を結ぶこととなります。詳細はWEBサイト、または説明会にて。

公文エルアイエル　当社は公文グループで書写の教室を全国展開しています。
0120-410-297　〒532-8511 大阪市淀川区西中島5-6-6公文教育会館6F
●詳しくはWEBサイトまで　公文書写　検索

地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

豊中リレーションハウスプロジェクト（豊中市）

スタート／2017年　活動／各団体による　場所／豊中市曽根西町2-17-7（阪急宝塚線曽根駅から徒歩8分）　問／https://toyonakarehouse.jimdofree.com/

ひきこもり・ニート・不登校といった課題を抱えた若者の、自立支援、居場所づくりなどのサポートを行う豊中市内外の団体がタッグを組み、豊中市内の空き家を共同で運営している。子ども・若者サポーターの育成・学び場づくりを行うNPO法人とよなかESDネットワークは、小中学生なら誰でも無料で通える学習塾「おもろ荘プロジェクト」を展開。勉強だけでなく、アナログゲームで遊んだり、すいか割りやクリスマス会などのイベントも不定期に開催。他団体と庭で秘密基地づくりイベントなど、一軒家ならではの企画も生まれている。全国的に問題となっている空き家活用の好例となりそうだ。

現在は8団体が行政とも連携しながら活動中。新たな団体の参加も大歓迎とのこと。おもろ荘プロジェクトでは、子どもの食事作りなどのボランティアを大募集中だ。

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

コープ箕面中央

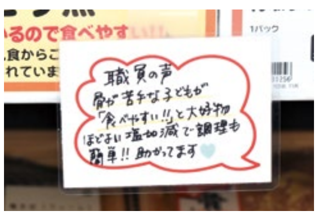
箕面市坊島1-1-15
072-720-3021
営/10時～20時50分　無休(元日を除く)

コープ箕面中央店
店長
仲山 和伸さん

職員の発案、チャレンジで箕面中央店らしさをアピール

地域に根付いた店舗を目指して、職員の発案を積極的に取り入れています。例えば、鮮魚コーナーでは、商品の特徴や社会貢献に繋がるなど、普段の買い物だけでは気づかない情報をPOPとして掲示しています。また、「職員の声」という職員自身が食べた感想を記載したりもしています。うんちくやお得情報などたくさん書かれているので、お買い物の際はチェックしてみてください。

昨年のレジ袋有料化に伴って、マイバッグおすすめコーナーを設けました！



手づくりPOPで箕面中央店らしさをアピールしています。

大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

〈豊 中〉
- コープ東豊中　豊中市東豊中町4-3-13
- コープ蛍池　豊中市蛍池中町3-2-1
- コープ桜塚　豊中市南桜塚2-1-10
- コープミニ桜の町　豊中市桜の町2-1-6
- コープミニ泉丘　豊中市東泉丘2-14-20
- コープミニ城山　豊中市城山町2-5-12
- コープミニ西緑丘　豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
- コープ箕面　箕面市桜ヶ丘5-6-6
- コープ箕面中央　箕面市坊島1-1-15
- コープミニルミナス箕面　箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
- コープミニ伏尾台　池田市伏尾台3-4-1
- コープミニ井口堂　池田市井口堂2-7-18
- コープミニ上池田　池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
- コープ吹田　吹田市五月が丘西1-1
- コープミニ山田　吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
- コープ茨木藤の里　茨木市藤の里1-10-2
- コープ茨木白川　茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
- コープミニ氷室　高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
- コープ新光風台　豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
- コープ島本　三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ くらしの情報センター
0120-44-3100（無料・年中無休）
火～金：8時半～19時半　土～月：8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時

シネマ情報

CityLifeシネマ担当（デコジュン&nanako）が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

天国でまた会おう

推薦者：デコジュン

3月1日(金)公開　大阪ステーションシティシネマ他 全国ロードショー

© Jérôme Prébois/ADCB Films

監督:アルベール・デュポンテル
出演:ナウエル・ペレーズ・ビスカヤート、アルベール・デュポンテル

第一次大戦で死にかけて友情を育んだ、歳の離れた二人の兵士。パリに戻った彼らを待っていたのは、戦没者は称えるのに帰還兵には冷たい世間だった。何もかも奪った国を相手に並み外れた画才で一儲けしようと大胆な詐欺を企てる。だが、その裏に秘められた目的とは…。

グリーンブック

推薦者：nanako

3月1日(金)公開　TOHOシネマズ梅田他 全国ロードショー

© 2018 UNIVERSAL STUDIOS AND STORYTELLER DISTRIBUTION CO., LLC. All Rights Reserved.

監督:ピーター・ファレリー
出演:ヴィゴ・モーテンセン、マハーシャラ・アリ

人種差別真っ只中の60年代米で、孤高の黒人ピアニスト、ドクター・シャーリーは危険な南部へのコンサートツアーを目論む。用心棒兼運転手に雇った伊系白人のトニーは粗野だが頼もしい。正反対の二人が、差別を目の当たりにしながら友情を育んでいく。実話が元の粋な物語。

※PG12･･･小学生には助言・指導が必要となっております。　※R15+････15歳以上の方がご覧になれます。　※R18+････18歳以上の方がご覧になれます。

109シネマズ箕面

http://www.109cinemas.net/minoh
箕面市坊島4-1-24　みのおキューズモール内　音声案内 0570-001-109

<今後の上映>
- グリーンブック（3/1～）
- 映画ドラえもん　のび太の月面探査記（3/1～）
- 運び屋（3/8～）
- スパイダーマン:スパイダーバース（3/8～）
- 劇場版 ウルトラマンR／B(ルーブ)（3/8～）
- 君は月夜に光り輝く（3/15～）
- キャプテン・マーベル(3/15～)
- プリンス・オブ・レジェンド 3/21～)
- バンブルビー（3/22～）
- ダンボ（3/29～）

今月のオススメ

映画ドラえもん のび太の月面探査記

© 藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2019

運び屋

© 2018 VILLAGE ROADSHOW FILMS (BVI) LIMITED, WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC. AND RATPAC-DUNE ENTERTAINMENT LLC

■109シネマズ箕面
鑑賞券をプレゼント　ペア5組

■応募方法
●はがきの場合：〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23　CityLifeシネマ『109シネマズ箕面鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合：http://present.citylife-new.com/
●締切：3月25日（はがきは必着）※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

めまい、PMS、更年期、橋本病、バセドウ病、にきび、慢性蕁麻疹など

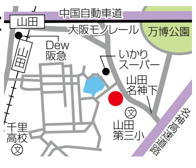
不妊症、目・耳の不調、うつ・パニック 体調相談から難治性の疾患まで

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。季節ごとの体調相談から難治性の疾患まで幅広く対応。原因を見つけ出し、生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。

薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。店内はアロマの香りただよう落ち着ける雰囲気

子宝相談は評判で同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した3人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師をすることも。詳しくはホームページで 柚花香房 で検索

漢方薬局 柚花香房
吹田市山田西3丁目57-20
ピアパレス王子101
営/平日9時〜19時、水曜9時〜13時
土曜9時〜17時
日・祝定休　駐車場2台あり
☎06-6816-9677
漢方相談は電話でご予約を



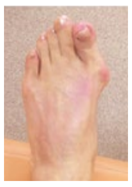
http://wu-xiang-dou.co.jp

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

18周年記念特別価格実施中 「巻き爪」「外反母趾」は 評判の“足指ソムリエ”が改善

「歩くのがツラいほど痛い」「ヒールのある靴を履けない」、そんな足の痛みに頼れるのが、TVでも話題の「足指ソムリエ」、木方先生。その技術力は、外反母趾・巻き爪施術の講師として他院で指導するほどで、先生のもとには沖縄・広島・静岡、はるばる台湾から通う人もいるのだそう。外反母趾や巻き爪は、放置して深刻化させるケースや、ムリに爪を切るといった自己流ケアで悪化させることがほとんど。その結果、脚をかばって歩き、“不格好なO脚”や寝たきりなど、さらに重症化させることも。放置せず、まずは気軽に相談を!

▲代表木方さんの施術手法は業界内でも有名で、他院院長にも教えている。



TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど

大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)

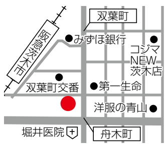
近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(30代女性)

大阪外反母趾センター
大阪巻き爪フットケア専門院
(ありがとう鍼灸整骨院内)
茨木市舟木町5-3　シャルマン・コートモーリ1F
営／11時〜14時、17時〜22時
(土曜　9時〜12時、16時〜19時)
日曜祝日 定休
☎072-638-5777
外反母趾専用HP　巻き爪専用HP



近隣無料駐車場あり

特　典
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で
①外反母趾矯正が18周年記念特別価格!
- 片足(30分)……………… 8,600円→3,000円
- 両足(60分)……………… 16,200円→4,500円

②巻き爪矯正が18周年記念特別価格!
- 1指……………… 15,000円→4,500円
- 2指……………… 26,000円→6,000円
- 初診料(①②)……………… 1,100円→無料

詳しくはWEBでチェック!　※要予約(3月末まで)

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月のテーマは「月経前症候群」。
漢方薬局柚花香房の井上 貴文先生に
お話をお伺いしました。

Q 春になると生理前の不調がひどくなります。どうしてでしょうか？

A

春は体の中の陽気が活発になってくる季節です。自律神経をつかさどる「肝」も活発になってきます。春の陽気に合わせて伸びやかに過ごせるといいのですが、ストレスがかかると「肝」に負担がかかり気の巡りが悪くなります。女性の体は生理前には気と血が滞りやすくなりますが、ストレスがあったり抑鬱傾向にある場合は、一層気の滞りがひどくなり、イライラ、落ち込み、頭痛、過食、胸の張りといったPMS(月経前症候群)を起こします。心地よく過ごすためには早起きして少しずつ体を動かしていくようにしましょう。物事を前向きに考えストレスを溜めないことも大切ですね。食べ物では柑橘類やセロリや春菊などの香り野菜を摂ると気の巡りが良くなります。

漢方薬は女性のお悩みに効果的です。不妊症、更年期障害、PMS、子宮筋腫など漢方が得意とする分野です。

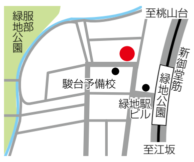
漢方薬局柚花香房 井上貴文先生
薬剤師、国際中医師
統合医療生殖学会学術理事

不妊症・アトピー・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛 など

アトピー、不妊症、自律神経失調症 漢方での治療という選択肢

アトピーで悩み、漢方で完治した経験から「漢方で誰かの力になりたい」と、この道を目指した国際中医専門員の西口先生。患者さん目線で親身な治療が多くの人から支持される理由だ。不妊症や自律神経失調症などこれまでの数多くの経験と豊富な知識で改善へ導いてくれる。

[緑地公園] 春風漢方薬局
豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109
営／月〜金 9時〜19時半
土 9時〜18時　日曜・祝日定休
☎06-6151-2491
春風漢方薬局 で検索



患者さんの声(アトピー)
20歳を超えて全身赤い湿疹や蕁麻疹といったアトピー症状が出始め、ステロイドで改善せず相談へ。1ヶ月で痒みが減り、2ヵ月後に赤みがとれて眠れるように。10ヵ月後には皮膚も潤い、ここまで良くなるとは思いもよらず、とても嬉しかったです。(40代　女性)

編集後記

シティライフNEWSのwebサイトを4月にリニューアルします。デザインだけでなく記事内容も一新し、地域の出来事をより多く、そしてタイムリーに、また地域の課題に焦点をあてた取材記事も掲載します。地域生活に必要とされるwebサイトを目指してがんばります!〈本紙のNEWSも4月号から新コーナー登場!〉(コサオ)

3月号の見どころはパン特集(P.36・37)です。北摂はパン激戦区といわれているそうで、どのお店も魅力的!同じ種類でもお店によって特徴があって食べ比べもおすすめです。ぜひ紙面片手にパン屋さん巡りをしてください。(まゆう)

外食した際、ふと思います。付き出しやちょっとした小鉢料理、お味噌汁なんかがおいしいと「おっ、やるな!」と。ランチ特集(P.34・35)では、ランチメニュー大解剖と題してメイン以外の前菜やデザートなどにもフォーカスしています。ぜひ参考にしてみてください。(くろ)

髪をバッサリ切って、淡いピンクグレージュカラーにしました。いつも社会人らしからぬ髪型にすが、いざ出社するとやはり二度見、三度見されます。攻めすぎたかもしれません。それでも今年は自分もまわりも驚くようなことをどんどん仕掛けていきたいと思います。(モンチッチみたいと言われたよしみん)

源泉100% 関西屈指の大露天風呂&岩盤浴!!

ゆっくりポカポカ温まって翌日、体の軽さを実感!

癒しと安らぎの湯場

大露天風呂 〜七変化の湯〜
緑に囲まれた大天然露天風呂は、療養泉認定の泉質です。
寝湯・半身浴・肩まで…など、五つの深さで、お好みの入浴をお楽しみください。

源泉風呂 〜大地の湯〜
地下700mから汲み上げた100%天然温泉!
源泉かけ流しで、ゆるりと癒します。

2月1日 露天風呂に
高濃度炭酸泉 リニューアルオープン!!

高濃度の炭酸泉に浸かると、お湯に溶けた炭酸ガスが皮膚を通過して毛細血管に入り、血流量が通常の7倍も増えるとの報告も。血行が良くなると様々な症状が緩和され、動脈硬化の予防にも効果的だと言われています。

こんな方に是非!
血行不良・高血圧・肩こり・腰痛・筋肉痛・冷え性・肌荒れ・乾燥肌・糖尿病・免疫力の増強・神経痛・リウマチ

おゆばの炭酸泉は ココがちがう!
高濃度炭酸泉は血中の酸素・水分・栄養を増やし老廃物の排出を促します。お肌なめらか、ピカピカに。

おゆば 温泉博士 タカマツさん

お得情報

きれい屋
(カットサロン)
この記事持参で、はじめて利用の方お得サービス!
- カット利用で+首スッキリローション
- お顔そり利用で+コラーゲンパック
- カラー利用で+トリートメント

この記事持参で、
ホットヨガ+入浴(水・土以外)
1,950円→1,550円
平成31年4月30日(火)まで有効

天然温泉 源気温泉 万博おゆば

入浴料金
- 大人(中学生以上) 平日 750円 土・日・祝 800円
- 小人(4才〜小学生) 370円
- 幼児(0才〜3才) 100円
- 岩盤浴(50分) 700円

営／朝10時〜深夜1時まで(最終受付0時)
吹田市千里万博公園11-11(万博公園西口第2駐車場)大駐車場完備
☎06-6816-2600 フェイスブック LINEやってます!

万博おゆば 入浴券	万博おゆば 入浴券	万博おゆば 入浴券	万博おゆば 入浴券	万博おゆば 岩盤浴(50分)&入浴券	万博おゆば
平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	ぽっきり 1,000円	入浴回数券1冊購入で 入浴招待券1枚 プレゼント
◎本券で3名様までご利用いただけます。 ※コピー不可	◎本券で3名様までご利用いただけます。 ※コピー不可	◎本券で3名様までご利用いただけます。 ※コピー不可	◎本券で3名様までご利用いただけます。 ※コピー不可	◎本券で3名様までご利用いただけます。 ※コピー不可	※コピー不可
〈平成31年3月31日(日)まで有効〉	〈平成31年3月31日(日)まで有効〉	〈平成31年4月1日(月)〜4月30日(火)まで有効〉	〈平成31年4月1日(月)〜4月30日(火)まで有効〉	〈平成31年4月30日(火)まで有効〉	〈平成31年4月30日(火)まで有効〉

※グルメ掲載店の特典に関してはお食事された方に限ります。

Go round the good gourmet

グルメの街で見つけた絶品メニュー

北摂のおすすめグルメ

季節野菜天ぷらイクラ丼セット（1,980円）と春のシラス丼セット（1,680円）

大阪府中央卸売市場仲買直営 3月は「春セットで景気と運気アップ」

「春が来た。イメージしてください、少し肌寒いですが春の海風は心地いいですね。3月は毎朝漁港に行っています。」ということで、3月は春漁の始まるシラスを使用した「春のシラス丼セット（お造り付）」と「季節の野菜、淡路産穴子の天ぷらイクラ丼セット（手巻き海苔付）」。店長曰く「一緒に景気・運気を上げていきましょう」とのこと。

蟹職人だった古川店長オススメー品。「うまい！店内茹で本ズワイ片身」1,380円。

Menu

- 淡路産穴子の天ぷら…………580円→480円
- 淡路産太刀魚の天ぷら（増量中）…………480円
- あご落とし明太子………398円／天ぷら………450円
- トラフグ刺し、アラ唐揚げ…………980円／W1,880円
- 大阪名物ガッチョの唐揚げ…………380円
- お持ち帰り北海道産いくら…………3,980円
- 新作！銀蔵鰻めし…………1,980円（予約OK）
- 新物！イカナゴのくぎ煮…………入荷次第販売

銀蔵〈ギンゾウ〉

営／昼 10時（箕面駅前店は11時）～15時（LO14時半）
平日夜 18時～21時半（LO21時）日祝夜 17時～21時半（LO21時）
土・祝日前夜 17時～22時（LO21時半）

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり
☎080-1400-3527

【箕面駅前店】（予約可）
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし（近隣に有料Pあり）
☎080-3846-7899

彩り鮮やかな野菜寿司が 春の訪れを告げてくれる

店名通りの、野菜尽くしでヘルシーなランチが評判の同店。これまで年2回の特別商品で予約完売必至だったベジフル手まり寿司が、リーズナブルなセットメニューとして登場。「え？マグロ！？」と見間違えそうな赤パプリカやこんにゃく旨煮、小松菜のめはり寿司風など、どのネタも目からウロコの楽しさ。果実酢で仕込む玄米の酢飯など細部にまでこだわっており、ヘルシー度も頼もしい。

↑ベジフル手まり寿司9貫にお惣菜3種、汁物が付く。(※写真はイメージです。)

←栄養バランスがしっかり計算され、淡黄色野菜に緑黄色野菜、根菜、海藻類など多品目の野菜を摂れるバランスセット。

デザートはすべて手作り！→ 野菜のシフォンのほか、卵・乳・白砂糖不使用のパウンドも。

Menu

- 月替わりバランスセット
- 日替わりパスタセット
- 薬膳キーマカレーセット
- neneサラダセット

各1,320円(税別)

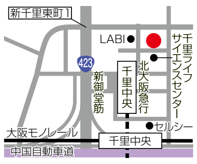
特典

「シティライフを見た」とお食事の方、全メニュー
10%オフ
（3月末まで）

菜園レストラン&ベーカリー

nene <ネネ>

豊中市新千里東町1-4-3
営／11時～17時30分
(ランチLO14時30分)
月曜定休（※祝日の場合火曜）
☎06-6155-1241
https://ship-hf.co.jp/nene-senri/



好みのスイーツを食べ尽くそう 熱々パスタや限定メニューも好評

15周年を迎えたスイパラが創業当時の価格1,000円で営業中！定番のショートケーキから季節のケーキ、ゼリーに和菓子まで多彩なスイーツ約30種類がずらりと並ぶ。アツアツの自家製生パスタやカレーなども人気！

あの「ハーゲンダッツ」とイタリアンジェラート協会認定の「イルジェラート」30種類が特典で食べ放題に!!

Menu

- 大人(中学生以上、50分)……1,000円
- 大人(ドリンクバー付、70分)……1,204円
- 小人(4歳～小学生、ドリンクバー付)……797円
- 3歳以下…無料

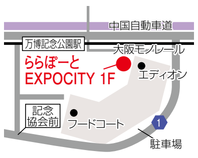
※全て税別

特典

この記事持参で大人ドリンクバー付ご利用の方は、ハーゲンダッツ・イルジェラート
食べ放題サービス
（3月末まで）

スイーツパラダイスファクトリー

吹田市千里万博公園2-1
ららぽーとEXPOCITY 1F
営／11時～22時(LO21：30)　無休
P4,100台
☎06-4860-6453



定食690円～の天ぷら専門店 季節限定「山の春定食」が登場

カウンター越しに揚がった順番で天ぷらを提供してくれる天ぷら定食専門店。おすすめはサワラ、金目鯛、菜の花などがついた「山の春定食（写真左、1,100円）」。+100円で追加できる「そば」も人気で、吹田グリーンプレイス店では、定食に小そばを追加するか、ご飯の替わりに大そばにするかを選べる。箕面本店では小そば10時～15時まで、大そば平日15時以降の提供。

箕面本店

吹田グリーンプレイス店

Menu

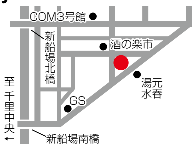
- 野菜定食（季節の野菜7種）…………690円
- 海老定食…………730円
  （海老・キス・イカ・野菜3種）
- 山定食…………930円
  （海老・キス・イカ・豚ロース・野菜3種）
- 穴子定食…………950円
  （穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種）

特典

この記事持参で箕面本店のみ
特製蒸しプリンをサービス
（平日のみ、数量限定、箕面本店のみ、3月末まで）

天ぷらの山 http://yama-yama.com/

【 箕面本店 】
箕面市船場東3-9-2-1F
営／10時～21時（LO20時半頃）
全62席（カウンター38席、テーブル4席）
店舗前専用駐車場全11台　不定休
☎072-730-2290



【 吹田グリーンプレイス店 】
吹田市片山町2-3-3
営／11時～21時（LO20時半頃）
全45席（カウンター21席、テーブル4席）
施設内駐車場有　不定休
☎06-6389-1190

口コミ&リピーター殺到 今、魚好き大注目の魚食処

じわじわと口コミが広がり、業界で話題の一豊。毎日大阪中央卸市場から直送&独自ルートで様々な種類の魚を仕入れている。イチオシは宮城県のブランド魚として有名な、金華さばを使った「金華大さば（半身）定食」。700g超えの大型さばは、上質な脂が乗って美味しい！「えび天5本定食」はオープン当初からの人気メニュー。天然えびをこのボリュームでリーズナブルに食べられるのは同店ならでは。コースメニューもあるので歓送迎会にもぜひ！

[上]えび天5本定食（天然えびの天ぷら、厳選小鉢三種、ごはん、お椀、香の物）[下]金華大さば（半身）定食（金華さばの焼き、厳選小鉢三種、ごはん、お椀、香の物）

鯛出汁スープで炊きこんだ「鯛釜めしいくらのせ」(980円)。生米から炊き上げて時間がかかるので早めの注文を。

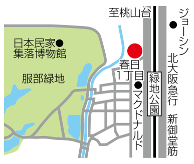
Menu

- 金華大さば開き半身定食…………1,300円
- えび天5本定食（昼限定）…………1,000円
- 昼のみ定食(他8種)…………1,000円
- 季節の旬魚コース（前菜3品、季節の一品、お造り5種、焼物又は煮物、茶碗蒸し、揚げ物、お食事、デザート）…………3,200円

※全て税別　※詳しくはホームページにて

魚食処 一豊

<かずとよ>服部緑地公園店
吹田市春日1丁目1-1TATSUMI緑地公園101
営/昼11時～15時（LO14時45分）
夜17時～22時（LO21時45分）
月曜定休（月曜が祝日の場合翌火曜休）
駐車場3台あり
☎06-4798-5113
http://ichi-ho.co.jp



弁当・オードブル 宅配専門店

法要や慶事からちょっとした
集まりまで、さまざまなシーンで
ご利用いただける近江牛などを中心に
お肉にこだわったお弁当やオードブル
をご家庭や職場までお届けします。

※お弁当のご注文は合計10,000円以上から承ります。
配送料はかかりません。

黒毛和牛のヘレステーキ膳
2,200円（税別）

「春の集いやお祝いに」

春のにぎわい弁当
1,800円（税別）

おもてなし肉料理
中乃屋
吹田市山田東1-9-1
受付／平日10時～18時
TEL 06-6170-5114
FAX 06-6170-5140
詳細はこちらへ
中乃屋 弁当 で検索

季節限定メニュー

三田屋 春のお祝いコース

春風薫る季節に、旬の桜鯛を前菜に仕立てた特別コースをご用意致しました。
デザートには、いちごとクリームチーズ、粒あんを最中で挟んだ食感をお楽しみください。

春のお祝いコース

［ランチ］ 3,000円（税別）～
［ディナー］ 4,700円（税別）～

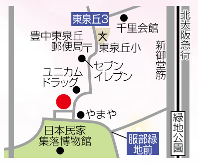
ハムのオードブル/春の前菜（桜鯛の昆布〆とあおりいか、甘エビの桜の泡醤油添え）/季節のサラダ/ビーフコンソメスープ/黒豆/ステーキ/ごはん/梅干/春のデザート（いちごとクリームチーズの最中大福）/コーヒー又は紅茶

【 平日限定 】
ハンバーグランチコース
2,000円（税別）
※ランチタイム（11時半～16時）
※箕面小野原店、豊中店のみのメニューです

ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/
営／11時半～22時（L.O21時）

豊中

豊中市西泉丘3-8-12　P有
服部緑地北側
☎06-6867-6780



箕面小野原

箕面市小野原東3-9-35
P有
☎072-728-7878

ランチセット大解剖

Lunch Time!

イタリアンや和食、カフェランチ、カレーなど、人気店のランチメニューを大解剖。店主のこだわりや、素材の特徴など美味しい情報をたくさんお届けします。

Lunch Menu

うの花御膳（ランチのみ、要前日予約）…2,500円 ※写真は2月のうの花御膳

写真は2月のうの花御膳

3月は鯛と菜の花の天ぷらやあられを使ったじゃがいも饅頭など、春野菜をたっぷり使った料理を味わえる。

見た目も楽しめる

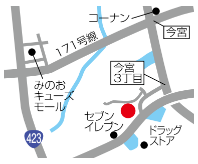
品数が多く、少しずついろいろな料理を味わえるのが嬉しい。

30品目味わえる体に優しい創作和食

華やかな創作和食で多くのゲストを魅了している「うの花」。住宅地にある穴場的存在のお店で、落ち着いた雰囲気の中、工夫を凝らしたヘルシーな料理をゆっくりいただける。20年以上和食に携わる料理長が繰り出す創作料理をぜひ堪能して。ランチは前日までの予約のみ。夜は2,000円～愉しむことができる。掘りごたつの個室も有。

うの花〈ウノハナ〉

箕面市今宮4-9-21
営／11時半～14時（予約のみ）
17時～22時
月曜定休（祝日の場合は翌火曜休）
072-726-5433
http://www.unohana.info



Menu
- 法事や祝い事などは3,000円～
- ディナーも2,000円～3,000円とリーズナブルな価格

特典
この記事持参で
- うの花御膳2,500円 → 2,300円
- お子様ランチ ………… 800円
- 夜 …… 5%OFF （3月末まで）

Lunch Menu

ランチコース…3,800円

繊細に仕上げた日向夏が香るチョコレートづくしのデザート。

食後も楽しみ！

「これが目当て」という常連も多い鴨肉のメイン料理も登場。

Menu
- ランチ ………………… 2,500円コース
- ディナー ……………… 3,500円コース
- ディナー ……………… 4,800円コース

※全て税別

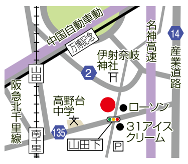
特典
1周年記念「シティライフを見た」で
予約の方に限り焼き菓子プレゼント
（3/7～3/13限定）

ランチで気軽に楽しむ芸術的な本格フレンチ

まさにアートを思わせる美しさの本格フレンチを気軽にどうぞ。『ミシュランガイド』の一つ星店でも腕を磨いたシェフ山内さんのこだわりは、ランチにも冴えて満足感は十二分。お子様用メニューもあり、家族連れ大歓迎。

intime〈アンティム〉

吹田市山田西2-1-6-103
営／11時半～15時（LO13時半）
18時～22時半（LO20時半）
月曜定休　P2台　要予約
06-6878-1808
https://www.intimebistrochic.info/



Lunch Menu

季節のわっぱ飯ご膳…1,250円

イクラものってゼイタク～！

+200円でデザートも！

ホットコーヒーはおかわり自由！

ランチはドリンク+100円！

Menu
- 〈限定10食〉週替わりプレートランチ　980円
- 〈限定15食〉限定おすすめ膳ランチ　1,350円

特典
この記事持参で
- 〈昼のみ〉980円以上のご膳 100円OFF

※1グループ全員OK／セット除く／他券併用不可
- 〈夜のみ〉お会計より 10%OFF

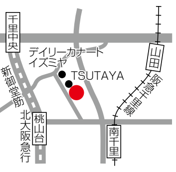
※割引上限1,000円／他券併用不可
※全て税抜表記　（3月末まで）

子連れで、3世代で集える和食処 春を感じる鯛めし風わっぱ飯

春が旬の鯛めしわっぱ飯が春限定で登場。そのままでもだし汁をかけて食べてもおいしい。売り切れ御免のワンプレートランチはドリンクもついて980円とリーズナブル。小学生以下は100円でソフトドリンク飲み放題。個室も充実なので、子連れでも気軽に集える。

ごちそう村 豊中上新田店

豊中市上新田4-29-3
営／ランチ11時半～15時（LO14時半）
ディナー17時～23時（LO22時半）
金土祝前日は～23時半（LO23時）
P有り
06-6155-4147



Lunch Menu

プジャランチ……1,300円（税別）
（プレーンナン食べ放題、プラス200円でチーズナン追加）

カレーは日替わりから2品。辛さも選べるからお子さまも安心！

1品料理もおいしい！

セットのプレーンナンに+200円でチーズナンが追加。みんなでシェアして！

Menu
- スリヤランチ………………………… 900円
  （カリー1品、プレーンナン、ネパール料理1品、スープ、サラダ）
- カトマンドゥランチ …………… 1,100円
  （カリー1品、プレーンナン、ネパール料理、タンドール料理、スープ、サラダ、ラッシー）

※全て税別

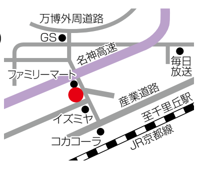
特典
「シティライフを見た」で
本日のラッシーサービス（3月末まで）

本格カレーと相性抜群 ファン続出のチーズナン

高槻に本店を構える本格的なカレーとナンを提供する同店。大満足のランチに早くもリピーターを獲得している。食べ放題のプレーンナンもさながら、トロットロのチーズナン目当ての方も多いとか。店内は半個室やお座敷もありお子さま連れも大歓迎。

カトマンドゥカリー PUJA吹田〈プジャ〉

吹田市山田南30-15
営／ランチ 11時～15時
ディナー 17時半～22時（LO）
月曜定休　P9台
高槻・宝塚・三田・六甲・甲子園にも店舗あり
06-6816-1366
https://puja.ne.jp/



Lunch Menu

ミートソースパスタセット ……………… 1,000円

ランチは嬉しい16時半まで注文可

カフェラテ、キャラメルラテなども今回は料金アップなし！

Menu
- ケーキセット ………………… 900円～
- 豚の生姜焼きサンドセット …… 1,100円
  （果物、ドリンク付き）

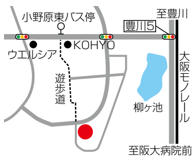
特典
「シティライフを見た」でセット注文の方、
全てのドリンク料金アップなしで注文可
（3月末まで）

小野原の隠れ家カフェ 食べ応えたっぷりランチ

常連客に人気のパスタランチは自家製ミートソースが評判。ひき肉と玉ねぎをたっぷり効かせた食べ応えのある一皿。また注文を受けてから手淹れする珈琲でほっと一息。今なら読者限定で全てのドリンクをセットメニューで頼める。また3月からは新メニューにキャベツたっぷりの豚の生姜焼きサンドも登場。

BorCafe〈ボルカフェ〉

箕面市小野原東6-29-1
営／9時～17時
日曜定休　P有り
072-768-8881
instagram@borcafe



Lunch Menu

数量限定 煮込みハンバーグランチ ……… 1,680円(税別)

スープ・サラダ・ライスorパン・ドリンク付!

Menu	●イチリンカレー……… 880円 ●イチリンBLTサンド……… 800円 ※全て税別
特典	この記事持参で おすすめパスタセットが1,000円& 日替わりデザート300円→150円に ※全て税別 ※日替わりはデザート売り切れ次第終了 (11時～14時限定・1枚4名様まで・他券併用不可・3月末まで)

満足感たっぷりの煮込みハンバーグランチ

牛・豚・鶏をバランス良く混ぜ合わせた、オリジナル煮込みハンバーグは、塩麹を使ったこだわりのデミグラスソースとともに味わって。しっかり野菜が摂れるサラダなど、セットの内容も嬉しいポイント。数量限定なので、お早めに！3月の季節のパスタはホタルイカと菜の花のクリームパスタ。1,180円(税別)

※販売期間：3月初旬～末まで

ICHIRIN COFFEE

箕面本店〈イチリン コーヒー〉

箕面市外院3-4-35

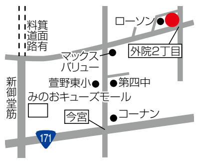
営／9時～21時

※ランチ 11時～14時(LO)

不定休　P有り

072-726-5206

http://ichirin-cafe.com/



Lunch Menu

銀座ロースビーフのランチコース ……… 2,000円

もっちりフォカッチャおかわり自由!

不動の人気メニューの銀座ローストビーフ(100g)～香味野菜とバルサミコのソース～。

ランチタイム限定!

ランチタイム限定デザートの紅茶の生チョコアイス。

Menu	●ランチコース(メイン料理に+650円) 前菜3種盛合せ／スープ／ミニサラダ／フォカッチャorごはん／ちょこっと紅茶の生チョコアイス／コーヒー／ ランチメイン(銀座ローストビーフボウル1,200円／赤ワイン香るデミグラスソースのオムライス1,000円／ミートボールのボロネーゼ1,100円など) ※その他メインはHPで
特典	この記事持参で ソフトドリンクor小ビールor赤ワイングラスを1杯サービス！ (3月末まで)

名店の味を愉しむちょっぴり豪華なランチコース

香ばしくてジューシーな銀座ライオンの「ローストビーフ」が味わえる人気店。ランチメインを自由に選び、+650円で内容充実のコースにできるプランが大好評！落ち着いた雰囲気の店内でちょっぴり豪華なランチを愉しんでみて。

GARDEN TERRACE LION

立命館いばらきフューチャープラザ店

〈ガーデンテラスライオン〉

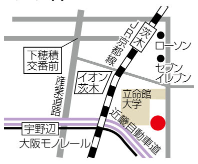
茨木市岩倉町2-150

立命館いばらき

フューチャープラザ1階

営／11時半～15時、17時～22時

072-645-5590



Lunch Menu

ホタルイカのパスタランチ 1,080円

(パスタは全8種…980円～)

メインはホタルイカと菜の花が季節感たっぷりのオイルパスタ。

自家製パンもおいしい!

今なら読者限定で前菜3種がついて、リッチなコース仕様に!

Menu	●パスタランチ(サラダ、パン付) 980円～ ●ライスセット(ライスorサラダ、スープ付)……… 880円～
特典	「シティライフを見た」で パスタランチをご注文の方、 前菜3種をサービス (3月末まで)

春薫るパスタランチが読者限定でお値打ち

女性シェフならではの品よく彩り美しい料理と、隠れ家的雰囲気で評判。注目は、メインのパスタに旨みあふれるホタルイカを使用したランチ。今だけ読者限定でコース仕様をたのしめるのも魅力。歓送迎会にもオススメ!

みうらんど

豊中市上野坂2-1-7

パルシェ上野坂2F

営／11時～21時(LO20時)

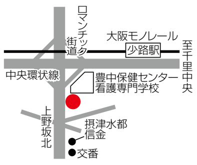
金土日祝～22時(LO21時)

水曜定休　2台有り

近隣にコインパーキング有

06-6848-0300

https://miurand.owst.jp/



Lunch Menu

コース…3,000円 (3/1～)

本日の野菜、季節のお野菜の一皿、海の幸の一皿。内容は期間により変更。

食後はゆっくりして!

パスタ目当てでコースを注文する方も多い。一度は試してみて!

Menu	●コースはランチ・ディナーともに 3,000円／4,000円／5,000円／6,000円／8,000円／10,000円のコース ●宴会プラン(飲み放題付) …… 5,000円 ※ディナータイムは飲食代の5%のサービス料あり
特典	「シティライフを見た」で ワンドリンクサービス (3月末まで)

邸宅レストランで味わう至高のパスタに舌鼓を

イタリア各地で修行、銀座の「ブルガリ イル リストランテ」出身のシェフが腕をふるう本格イタリアンの「テゾリーノロッソ」。3/1から昼夜変わらずコースを楽しめるようメニューを刷新。ファンも多い絶品パスタはあえてコースの最後にセットし量を調整できるように。ディナーでしか味わえなかったものもランチで登場！

Trattoria TESORINO rosso

〈トラットリア テゾリーノ ロッソ〉

箕面市小野原西6-3-36

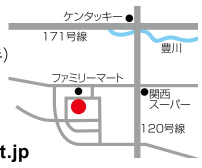
営／11時半～16時(料理LO14時半)

17時～23時(料理LO21時)

月曜定休　P8台有り

072-736-8863

https://tesorino-rosso.owst.jp



Lunch Menu

平日限定

スペシャルパスタランチ 2,000円

「ピゴリ」という独特な食感を持つ伝統的パスタは関西でも珍しくパスタ好き必食の一品。

デザートもオシャレ!

前菜も日替わり。能勢から届く無農薬野菜から厳選。自家製全粒粉のパンもセットに。

Menu	●平日限定ランチ ……… 1,000円～ ●ご予約限定スペシャルランチ … 2,500円 ●土日祝限定ランチ ……… 1,800円 ●パスタコース全6品 ……… 2,800円 ●ORO BRILLANTEコース …… 5,000円

カジュアルレストランで味わう本場仕込みのイタリアン

イタリアで修業したシェフが腕を振るう同店。ランチではパスタは日替わりで4種から選べる。写真は鴨とポルチーニ茸の赤ワイン煮込みラグーソース。前菜からドルチェまでこだわり抜いたコース仕立てのランチは大満足間違いなし！

Trattoria ORO BRILLANTE

〈トラットリア オロ ブリランテ〉

豊中市中桜塚2-1-1

営／11時半～14時15分LO

17時半～21時LO

日曜、その他不定休

近隣にコインパーキング有

06-4866-5005

Lunch Menu

日替わりプレートランチ

(ドリンク・デザートセット) 1,400円～

ぜひ食後に日替わりのスイーツも!

ドリンク・スイーツセットはホットコーヒー・ホットティー・ホットピーチティーから選べるドリンクとスイーツが+400円で愉しめる。

Menu	●ホットコーヒー……… 300円 ●ホットティー……… 300円 ●グリーンスムージー……… 400円 ●本日のスイーツ……… 300円 ●オムライス ……… 800円

安心安全でボリューム満点のヘルシーランチ

毎日市場で仕入れる食材で作られた多種多様なおかずが並ぶ「日替わりプレートランチ」は、新鮮野菜のサラダ、もちもちの玄米ご飯とあったかいお味噌汁がセットに。ヘルシーで栄養のバランスもいいと女性に大人気！

LOHAS café

〈ロハスカフェ〉

摂津市千里丘1-13-23

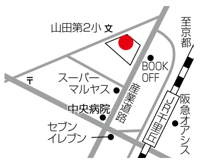
営／モーニング8時半～

ランチ11時半～

営業は16時まで

日祝定休

06-6155-6830



春特別企画

City Life ╳ 北摂のパン名店

春の新作パン

—— New Bread in Spring ——

シティライフ読者のために、
北摂のパンの名店に一押しの新作パンを
作ってもらいました。

※期間中、店舗にて通常販売しています。
※この紙面をお持ちいただかなくてもお買い上げ出来ます。

01 さくらあんぱん　200円(税別)

Le Boulanger YOSHIHIRO IKEDA

販売期間　2月末 → 4月末頃

桜餅をイメージした春らしいパン。中に桜の餡とぎゅうひが入っている。塩漬けの桜&桜の葉がいいアクセントに。

02 ベリーベリーベリー　380円(税別)

コッペパン専門店 パンダッコ

販売期間　2/26 → 3月末まで

いちごのドライパウダーが入ったカスタードと生クリーム、さらに生のいちごを挟んだ"いちご盛りだくさん"なコッペパン。

03 NIJUGOくるみパン　390円(税別)

NIJUGO

北海道全粒粉入り生地に、たっぷりのくるみを使ったもっちりした食感の多加水パン。

04 いちごホイップクリームパン　180円

Boulangerie Tram.

販売期間　2月末 → 4月末頃

北海道産小麦を使用した美味しい生地の中にはトラムのオリジナルカスタードクリームが。大きないちごものっておやつにぴったり。

05 五穀　180円

パン工房 あい

黒米、はと麦、玄米、ライ麦、大麦の5つの雑穀でしっとり柔らかい生地が特徴。豊富な食物繊維も摂れ、同店の新定番になる逸品。

06 和三盆プレミアム食パン　864円

C's terrace

一度食べたら忘れられない、驚きのもっちり感。卵・乳製品不使用で、高級砂糖「和三盆」のほんのりとした上品な甘さが引き立つ。

07 菜の花とベーコンのキッシュ　320円

ぶたぶたベーカリー

販売期間　2月 → 3月中頃

パイ生地ではなく薄いパンを使用しているからあっさり食べられる。仕入れ状況により具材に変更あり。

08 高菜のおやき　180円

ベーカリー nene

モチモチ生地の中に辛子高菜とチーズを組み合わせた特製餡がぎっしり。鉄板コンビのハーモニーがクセになる!

09 いちごのデニッシュ 260円(税抜)

Boulangerie Calin

旬のいちごをたっぷり使い、中には自家製カスタードがたっぷり!いちごの甘酸っぱさとカスタードの甘みが相性抜群。

09 フレッシュバター　180円(税抜)

Boulangerie Calin

オリジナルのビスケット生地をかけて焼き上げたパンに北海道産バターをドーンと贅沢に挟んだ、誰もが喜ぶこと間違いなしの菓子パン。

人気の定番アイテムを揃えました

basic item

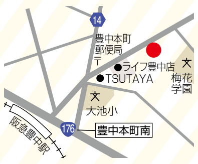
01 Le Boulanger YOSHIHIRO IKEDA

イチゴのデニッシュ

原料からこだわり、パン好きを魅了する同店。フランス産小麦で作った生地に発酵バターを練りこんだイチゴのデニッシュ。自家製カスタードにミルククリームをのせ、旬のイチゴをトッピング。

250円(税別)

ル ブーランジェ ヨシヒロイケダ
豊中市本町6-7-9 ツインワダ103
営／7時半～19時半
金曜定休　P有り
06-6151-2729
※電話予約可



02 コッペパン専門店 パンダッコ

イチゴあんホイップ

「ここまでもっちもちなコッペパンは初めて！」と驚く人続出のコッペパン専門店。丹波産小豆のあんこを使ったイチゴあんホイップが待望の復活！

280円

豊中市北桜塚3丁目8–17
営／7時半～18時(売切れ次第終了) 月･火定休
06-6842-2780
https://pandacco.com

出店情報
阪神梅田本店1Fにて
1週間限定出店！
4/24(水)～
4/30(火)

03 NIJUGO

NIJUGO山食

リピーター多数で早くも話題！昨年11月にオープンしたモダンな雰囲気のNIJUGO。人気No.1の山食は、北海道よつ葉バターと生クリームを贅沢に使った至極の逸品。

450円(税別)

ニジュウゴ
吹田市千里山東2-28-2
営／10時半～19時　日･月定休
06-6388-0058
Instagram：@nijugo_25

04 Boulangerie Tram.

春キャベツとたけのこのサラダパン

ご夫婦の人柄が伝わる優しい味わいが魅力の同店。新作のサラダパンは、春キャベツとたけのこの相性抜群！上にまぶしたかつおぶしの香りが食欲をそそる。

170円

ブーランジェリートラム
豊中市長興寺南4-2-1-103
営／7時～18時　月･火曜定休
06-6862-5857

05 パン工房 あい

きまぐれピザ

毎日でも食べられるように無添加や日替わり商品をお手頃価格で豊富にそろえる同店。有名ベーカリーで修業を積んだオーナーならではのラインナップ。

251円

豊中市岡町8-17
営／月～金　8時～18時(イートイン17時半まで)
　　土　祝 10時～18時(イートイン17時半まで)
日曜定休
06-6842-7112

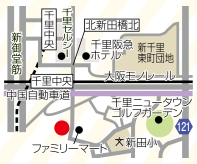
06 C's terrace

キーマカレーパン

持った瞬間ずっしり！国産ミンチ肉がたっぷり入ったルーは本格的でスパイシー。催事などでも大人気。カフェスペースも充実でママ友とぜひ。

238円

シーズテラス　豊中市上新田1-19-20
営／9時～19時　定休日なし　P17台
06-6836-5556
Instagram/cs_terrace



07 ぶたぶたベーカリー

タルト・クレームブリュレ

「緑地公園周辺を盛り上げたい！」との想いから、店内で飲むこだわりコーヒーやカップは緑地周辺のお店のものを使用。特製カスタードたっぷりのブリュレと共に素敵な一時を。

250円

豊中市東寺内町11-7
若竹マンション101
営／9時～17時
　月曜･第一火曜定休
06-6386-9339

緑地公園へ行こう！
(仲間の店)
◎コーヒー：
MAHOT COFFEE
◎器：ミズタマ舎
◎焼き菓子：
LABO KAKAPO

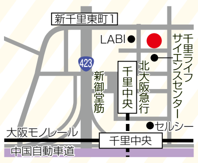
08 ベーカリーnene

ぜいたくクリームパン

三温糖で仕込むクリームがこっくりした味わい。ふんだんに使った天然バニラビーンズが豊かな香りを添え、本物志向をうならせること間違いなし！

180円

べ–カリー ネネ
豊中市新千里東町1-4-3
営／11時～17時30分
月曜定休(祝日の場合火曜)
提携駐車場あり
06-6155-1241



09 Boulangerie Calin

とちおとめいちごを生地に織り込んだ、ふんわりパン。ホワイトチョコをあしらって見た目も可愛い。

150円(税抜)

とちおとめいちごロール

きのこのタルティーヌ

200円(税抜)

ホワイトソースの上にきのことチーズがたっぷり、食べ応え抜群の食事パン。同店こだわりの北海道産小麦「春よ恋」と全粒粉を使用したパン生地もほのかに甘みがあり美味。

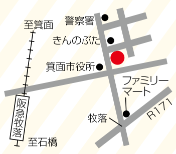
この記事持参で
合計金額より
10％OFF
(他券併用不可、3月末まで)
※平日のみ利用可

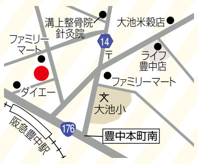
ブーランジェリーカラン

箕面店
箕面市西小路3-1-15
営／8時半～18時半
火曜･第3水曜日定休
072-720-6569

豊中本町店
豊中市本町3-1-1
営／9時～21時
火曜･第3水曜日定休
06-4865-6569

豊中少路店
豊中市少路1-11-20
営／9時～20時(日祝19時)
火曜･第3水曜日定休
06-6855-6569





吹田市 職員が禁煙の取り組み宣誓

吹田市は1月から、市職員の禁煙を推進する「すいた（すわない　いらない　たばこの煙）プロジェクト職員版」を始めた。市によると、昨年の健康診断で判明した職員の喫煙率は12.6%。市民の健康を守る立場の職員が率先してたばこの害や禁煙について正しい知識を身につけ、健康づくりに取り組むことで、市民への啓発にもつなげ、たばこの煙のないスモークフリーシティの実現を目指す狙いだ。プロジェクトでは、全職員を対象に自分ができる取り組みを記載した「スモークフリー宣誓書」の提出を求めている。また、禁煙を希望する職員に対しては個別相談も実施し、定期的なフォローを予定。禁煙を宣誓した職員には禁煙チャレンジバッジを、成功した職員には禁煙成功バッジを渡すなど意欲向上を図っていく。取り組み推進に向けて、禁煙サポーターを各職場で選定。サポーターに禁煙に関する正しい知識を身につけてもらうため、2月に養成講座を実施した。今後、サポーターが中心となって、プロジェクトを職場全体に広めていく。

1月25日行われた、後藤圭二市長のプロジェクト開始宣言。

箕面森町の活用アイデアを募集

大阪府は、箕面森町における大規模な府有地について、民間事業者からの土地活用企画提案を募集している。箕面森町は、府が事業主体となって自然環境を守りながら特定土地区画整理事業を推進しているエリアで、今回調査の対象となるのは街の南西部の山林に位置する「環境活用ゾーン」と、北部に位置する「里山」「オオタカ保全地」の3カ所。平成35年度に予定している区画整理事業完了に向けて土地の有効活用によるまちの魅力向上の可能性を探るため、民間事業者の自由な意見、アイデアを幅広く提案してもらうサウンディング型市場調査を行うこととした。緑を活かしたフィールドアスレチックやスポーツグランドなど、事業化が可能なアイデアについては、来年度以降、実現可能性の検証を行い、具体化へとつなげていく。調査には、事業実施の意向のある法人または法人のグループが参加でき、その参加申し込みは3月15日までとなっている。3月20日までに各事業者と個別にヒアリングを行い、調査の結果については3月下旬に府のホームページで概要を公表する予定。

環境活用ゾーンの現況写真。

大阪府初
箕面市内のスーパーに投票所

箕面市と株式会社阪急オアシスは、「選挙などの投票所の設置に関する協定」を1月28日に締結した。この協定により、4月実施予定の大阪府議会議員選挙から阪急オアシス箕面店に投票所が設置されることになった。選挙当日の投票所が民間の店舗内に設置されるのは府内初。瀬川地区の投票区は、道幅の広い片側2車線の国道171号で南北に分断されており、南側に住む有権者は国道を横断して北側にある投票所に行く必要があった。そのため、市は平成29年から新たな投票所の設置を検討していたが南側には公共施設がなく、民間の施設も含めて検討を続けた結果、今回の締結に至った。この新たな投票所の設置によって、約3,000人の有権者の移動負担が軽減される。スーパーマーケットでの買い物ついでに投票を行えることから、投票率の向上にもつながると期待が寄せられている。

投票所として提供する阪急オアシス箕面店のレストスペース。

乳幼児用液体ミルクを
災害用備蓄に

箕面市は、災害に備え、今年度から乳幼児用液体ミルクを備蓄する方針を固め、当初予算案を議会に提出した。国産の乳幼児用液体ミルク製造・販売が昨年解禁されたことを受けた動きで、西日本の自治体としては同市が初となる。

乳幼児用液体ミルクは、常温で6カ月から1年保存でき、そのまま飲ませることが可能。利便性の高さから海外では普及しているが、日本では乳児用の基準が「粉ミルク」しかなく、長らく国内での製造や販売が認められていなかった。東日本大震災と熊本地震の際、海外から救援物資として被災地に届けられたのを機に「液体ミルク」に関心が高まり、昨年8月に食品衛生法が改正された。国内メーカーでは、今春に江崎グリコが初めて紙パック容器の乳幼児用液体ミルクを販売する予定。

市では公立保育所4カ所で常時600個の乳幼児用液体ミルクを備蓄し、災害時には速やかに避難所へ届ける計画。すでに備蓄している粉ミルク同様、普段から消費していくローリングストック方式を活用するため、無駄も発生しないという。

市の担当者は、「水や火を扱えないことが多い災害発生直後から使える。これで避難所での不安のひとつを取り除けたら」と話した。

振替輸送で乗車票不要に

関西の鉄道事業者18社局は、3月16日より列車の運転見合わせ時に実施する振替輸送の利用方法を変更すると発表した。これまでは、特定の乗換駅のみの利用に限定されていたが、今後は振替乗車の対象となる乗車券の区間内であれば任意に選択できるようになり、振替乗車票の配布も省略される。なお、現在は「改札入場後のICカード」も振替輸送の対象だが、煩雑な手続きを要しているため、今後は対象外となる。IC定期券は引き続き対象となる。例外など詳しくは利用する鉄道にて確認を。

JR以外の電鉄でもICOCAを発売

阪急電鉄、阪神電車、能勢電鉄、北大阪急行電鉄の各社におけるICOCAとICOCA定期券の発売が3月1日に開始する。各鉄道利用の利便性向上とICカードのさらなる利用促進を目指し、4社とJR西日本が昨年合意。スルッとKANSAI協議会とJR西日本が合意した「ICカード乗車券を活用した連携サービス」に基づくものとしてスタートした。各種カードは、阪急電車・阪神電車・北大阪急行電鉄各駅に設置している券売機や定期券発売所などで購入できる。新規購入時にはデポジット500円が必要で、使用中の磁気定期券をICOCA定期券に変更することも可能。詳しくは利用する鉄道にて確認を。

スマートフォンにもセキュリティが大切

協力：大阪府警察

インターネットは日常生活に欠かせない存在となり、またスマートフォンを手放せないという人も多いのでは。いつも使っているスマートフォンには、電話帳から写真まで様々なデータ保存されており、犯罪者はあらゆる手段を使い、それらの情報を盗もうと試みてくる。大切な情報を守るため、スマートフォンにもセキュリティ対策が必要となる。

スマートフォンのソフトウェアやアプリは、欠点や不具合が発見されれば、修正プログラムが提供されるので、すぐにアップデートして常に最新の状態を保つことが大切だ。

昨年はSMS（電話番号を使ったメール）で不正アプリをダウンロードさせ、電話帳の登録者に迷惑メールを拡散させるといった事例が多発した。不審なメールのリンクはクリックせず、便利アプリと見せかけて不正アプリをダウンロードさせられるというようなこともあるので、ウイルス対策ソフトでブロックする等、スマートフォンのセキュリティを高めよう。

スマートフォンのセキュリティ対策

1. 端末のOSとアプリは最新にアップデートすること
2. アプリのダウンロード、権限（電話番号の共有等）の承認は慎重に
3. ウイルス対策ソフトを導入しよう
4. セキュリティが確保されていない無線Wi-Fiには接続しない
5. ログインのIDやパスワードは同じものを使い回さない

2月1日〜3月18日は、サイバーセキュリティ月間

サイバーセキュリティに関心を持ち、サイバー犯罪に巻き込まれないようにしよう。

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

世界共通の目標「SDGs」と地元の取り組み

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs（エスディージーズ）は、Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略で、2015年に国連サミットで採択され、2016年～2030年の15年間で達成するために掲げられた国際目標のこと。貧困・飢餓・ジェンダー・気候変動など17のゴールと169のターゲットから構成され、先進国と途上国が一丸となり、民間主導で「地球上の誰一人として取り残さない」ことを目指している。日本SDGs協会の理事水上ただしさんは、「難しいことではなく、一人ひとりが日々の生活の中で意識することが大事」と話す。また、意識することで社会貢献への新しい視点が芽生え、新しいものや便利なものを生み出すイノベーションにつながると期待する。「社会貢献に経済活動が伴うからこそ、持続可能になります。企業にとっては新規事業にもなるし、社会的信用を高めるためにも、学生に就職先として選ばれるためにも、今後SDGsが重要になると思います」。

神戸発のバリアフリールートマップ

昨年12月、同協会の第一号認定事業として、バリアフリールートマップの製作活動が選ばれた。これは、車いすやベビーカー利用者、重い荷物を持つ観光客などのための地図アプリ。駅に貼られたポスターのQRコードをスマホなどで読み取ると、駅から目的地まで安全に通行できるルートが写真やコメント付きで表示される。

地図は、車椅子で生活する神戸市のIT企業経営、三木谷毅さんが中心となり2013年に製作が始まった。マップに掲載希望の店舗や企業から資金を募り、兵庫県立大学や郵便局員らの協力を得て実際に町を歩いてルートを作成。現在までに神戸市内の全140駅と高槻市内の全5駅のルートが完成し、加古川や東京にも広がりつつある。今後は、企業から協賛金を募り、企業のホームページに駅からのバリアフリールートを掲載することで全国への拡大を目指している。

西鈴蘭台駅周辺のバリアフリールートマップ

同協会の学生局では、企業や学生にSDGsのムーブメントを起こそうと、学生目線からSNSによる発信を行なっている。同局に在籍する辻坂夕輝さんと平田晃義さんらは、「学生の自分たちにできることは、マップを広めること。まずは関西から広め、全国の駅に普及させたい」と話す。

関西大学の辻坂夕輝さん（左）と神戸大学の平田晃義さん（右）

阪大、研究機関を始動

大阪大学では昨年1月、様々な社会課題の発見と解決を進め、持続可能な共生社会を構想するシンクタンクとして「社会ソリューションイニシアティブ（SSI）」を始動させた。他分野の研究者や民間企業、社会のステークホルダーと協働。課題の発見や整理、解決に向けた研究を進め、「命を大切にし、一人一人が輝く社会」を目指す。同時に、学生の参画によって、30年後、50年後の社会に貢献できる人材を育成する。セミナーやワークショップの開催のほか、シンポジウムやフォーラムも定期的に開催される。3月19日には、第一回シンポジウム「未来につなぐ命～SSIの理念と取組～」を開催予定だ。

一般申し込みも可能。先着250名。問い合わせ・申し込みは大阪大学社会ソリューションイニシアティブ（SSI）まで。http://www.ssi.osaka-u.ac.jp/

買い物難民を救え コープこうべ「移動店舗」

トラックに乗せる商品は店舗からピックアップし、値段も同じ。別途協力金として購入金額の10%（上限150円）がかかる仕組み。野菜や生鮮食品などもそろう。

自宅から歩いていける距離に食料品や日用品を買える商店がなく、日常の買い物が困難な「買い物難民」が増えている。65歳以上を対象とした農林水産省の「食料品アクセス困難人口」推計によると、大阪府では2015年時点で54万人に上り、10年前に比べ57.7%増加。75歳以上の対象者では29万人、91.2%の大幅増となった。全国的にも大都市圏での買い物難民増加が目立つ。背景には、都市部の高齢化のほか、郊外の大型商業施設の増加も一因としてみられる。特に駅前のスーパーや商店街の店舗が収益悪化で撤退すると、車を持たない住民が買い物に支障をきたすようになり、都市部に突如として買い物困難地域が出現する。郊外でも、人口の自然減による店舗の閉鎖、また車に乗れない高齢者も増えており、買い物難民問題はすでに地方の過疎地に限った話ではなくなっている。

厳しい移動店舗の運営

こうした状況をみて、コープこうべでは、2011年からトラックによる移動店舗を導入。拠点となる店舗から、曜日ごとに決まったルートの停留所を1日かけて巡回している。現在、大阪府では豊中市など、兵庫県では神戸市、丹波市、相生市などで計10台が稼働中だが、その運営は厳しいのが実情だという。コープこうべの平井寛さんは「そもそも採算が取れずスーパーが撤退したエリアなどを中心に、1カ所20分程度営業し、1日平均10カ所を回ります。地域的に多くの利用者を確保するのは難しいうえ、車両費や人件費などの運用コストも重くのしかかり、移動店舗単体での収支は厳しい状況です。ただし、生協として重要な事業と考えており、継続して運行するためにも収支改善は急務です」と話す。

コープこうべ 店舗事業部買い物支援担当 統括平井寛さん（右）

コープこうべでは、移動店舗に冷蔵庫付きの2トントラックを使うため初期投資や維持費が大きくなる。そのため、より低コストな軽自動車による移動店舗も昨年導入した。積める商品が減るなど、2トントラックに比べ不便はあるが、都市部では小回りがきき、停留所を柔軟に増やせる利点もある。また、最近では一部の店舗で、店から車で20分程度のエリアを運行する買い物送迎を開始。こちらは移動店舗と比較すると、投資を低く抑えられるという。

事業モデルとして

総務省の実態調査では、全国で6割以上が赤字と言われる買い物難民対策事業。持続的なサービス提供には何が必要なのか。「利用者が多く好調なのは、地域、行政とうまく連携できたエリアを回るルートです。運行開始時に、行政と地域自治会と三者で連携協定を締結できた地域では、定期的に関与者で会合を開き、利用者数の推移や停留所の改廃などを話し合います。こうした地域では、買い物困難者の問題は自分たちで対応しようという機運が盛り上がり、結果として、他の地域と比較し20%以上利用者が多い状況です」と平井さん。こうしたエリアでは、買い物を軸にコミュニティができ、地域の見守り機能も担っているという。行政、地域、企業が協力する買い物難民対策の1つのモデルとなりそうだ。

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640 info@citylife-new.com
●発行部数17万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

野菜ソムリエが教える!! 味噌作り体験

1.7kg作れて2,500円(お土産付)

味噌作り体験では1時間程度で簡単に味噌の仕込みができてしまいます。
ぜひ我が家だけのオリジナルのお味噌を作ってみませんか?

汚さず簡単!! 体験ではコツなどを交えながら楽しく安心してお作りできます。

あとは発酵を待ちましょう。(約5～6カ月)

❶まぜる ▶ ❷なじます ▶ ❸潰し混ぜる ▶ ❹まとめる ▶ ❺保管する

ココがPOINT
①仕込み袋1つで手が汚れることなく簡単にできます! ③1セットでなんと1.7kgの味噌が作れます!
②材料は全てプロ並み!こだわりの原料を揃えました。 ④親子での参加もOK!

グリーンマーケット えさか店 ☎06-6388-1700

http://greenmarket.jp/ 吹田市江の木町16-9 愛和会ビル1F(江坂駅8番出口から徒歩5分)

- ●開催日…2/27(水)・3/13(水)・17(日)・20(水)・31(日)(開催日の4日前までに要予約)
- ●時間…10時半～12時/13時半～15時の2部構成 ●場所…えさか店隣のキッチンルーム
- ●料金…1セット2,500円(体験でお作りした味噌はお持ち帰りいただけます)
- ●持ち物…エプロン・タオル ●定員…1開催につき10組まで
- ●問合せ…上記えさか店の寺田まで

ご自宅や施設への出張体験も承っております!

応募フォーム▶ 予約はコチラか、またはお電話で。
お申し込み時に参加人数とセット数をお知らせください。

Pick up! 犬の訓練所

テレビ取材で注目を集める犬の幼稚園 元警察犬訓練士が愛情たっぷりに指導

元警察犬訓練士で、専門学校のドッグトレーニングの講師を務める永田さんが運営する同園。送迎付きで、淀川の河川敷でたっぷり運動してから登園する。トレーニングは基礎的なものから競技会に出場するレベルまで様々。「掃除機嫌いを矯正してほしい」など、飼主の要望に対応してくれる。1日4,500円と預けやすいのも魅力!まずは体験へ。

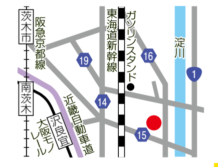
■ 特典
「シティライフを見た」で1日体験4,500円→3,000円(初回限定、3月末まで)

犬の幼稚園

〈ワンツウクラブ〉
摂津市鳥飼中1-3-11 202
営/7時～19時(幼稚園は18時まで)
月・火・金 定休

※送迎あり(7時～9時、17時～19時)
訓練(大阪府登録第番号 3043-4号)
有効期限の末日:2021年4月11日
☎070-5047-5566
メール:yqi01237@nifty.ne.jp

▲テレビ取材の様子はコチラから!



消費増税対応版 先着200名限定 家づくりの秘訣を大公開

まんがで分かりやすく解説 家づくりの「入門書」を無料進呈!!

多くの新築会社の中から信頼できる会社見極め、依頼先を1社に絞り込むのは至難の業です。そこで是非読んでほしいのが、優良建築家ネットワーク※が発行している「家づくりの教科書」。冊子には、「信頼できる新築会社を見極める方法」や「簡単な質問で悪徳業者を見破る方法」、「建築費用の節約術」など一般の消費者がなかなか知り得ない情報を分かりやすく解説しています。先着200名限定。冊子を請求しても電話や訪問などの営業活動は一切ないので気軽に請求を。

※優良建築家ネットワークとは、府内の一級建築士で組織され、家づくりに関する様々な情報提供やサポートを専門に行っています。また、実際に家を建てた消費者にアンケート調査を実施し、高評価を得ている新築会社の紹介も行っています。

〈冊子の内容〉
- ☑逆転現象発生!家は増税後の方が安く建てられる!(消費増税に伴う支援策)
- ☑建築のプロが教える! 新築業者4つの「見極めポイント」とは?
- ☑信頼できる住宅会社を見極める「2つの質問」
- ☑新築の依頼方法によって家の出来栄えは大きく変わる
- ☑知らないではすまされない!手抜き工事を防ぐ簡単な方法とは?
- ☑市内中心部の土地が格安で購入できる裏ワザ

など

＼ 読者の感想 ／
- こんな当たり前のことも知らずに家を建てようとしていたなんて…。
- 新築を検討している友人にもぜひ読んでほしい!
- これを読んで週末の家の契約を一旦考え直しました。
- まさに目からウロコ。衝撃的な内容でした!
- 実家の建て替えを考えている両親にも読ませたいと思います。
- 絶対に消費増税前に建てる方がお得と思っていたけど、私の思い込みでした…。

申込方法 冊子『まんがでわかる!「家づくり」の教科書』

- ■申込番号:A3511
- ■電話:0120-146-354 (9時～17時、土・日曜、祝日営業)
- ■FAX:0120-146-067 (24時間受付)
- ■Web:優良建築家ネットワーク 検索
- ■ハガキ:〒810-0001 福岡市中央区天神3-10-20 4階 優良建築家ネットワーク宛

※FAX、ハガキは〒・住所・氏名・電話番号・申込番号を明記。
※資料のご請求者に対する電話や訪問での営業活動は一切行っておりません。

2019年版実例集同封　送料無料・即日発送

docomo ご来店キャンペーン

アンケートにお答えいただくと

食器用洗剤プレゼント

ドコモユーザー以外の方も対象です。

読者限定クーポン この記事持参で 食器用洗剤プレゼント ※1組1個限り、無くなり次第終了

ドコモショップ 江坂公園前店

〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1-18-12 GP・GATE江坂 1F
営/10時～19時 定休日/第2木曜 P/有
0120-619-350
※1組1個限り、無くなり次第終了します。

芦屋にたたずむ、海辺のオアシス

潮芦屋温泉 SPA水春 Shio ashiya SPA-Suisyun

天然温泉&炭酸泉&ミルキー風呂など13種類の豊富なお風呂とサウナが楽しめる

源泉掛け流し 天然温泉

露天岩風呂「潮彩の湯」
加水・加温無しの高温泉で身体の芯から温まる、癖になる温泉泉温49度(浴槽43度)、ナトリウム・塩化物泉(露天岩風呂、上段は源泉掛け流し)

入館料	平日	大人…1,400円 小人…800円
	土日祝	大人…1,600円 小人…900円
岩盤浴料	平日 800円	土日祝 900円 ※全て税別

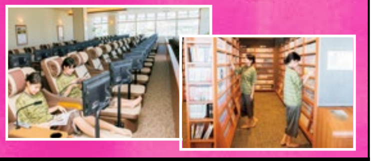
※入浴とリクライナーの利用、レンタルタオル一式、館内着を含む
※12歳以上の方「入湯税75円」がかかります。(12歳未満は免除)
※お得な21時プランもございます。

JR・阪急・阪神各路線より毎時間無料送迎バス運行中 詳しくは スパ水春 で検索

潮芦屋温泉 スパ水春 芦屋市海洋町10-2
営業時間:9時～25時(最終受付24時) ☎0797-32-1126

一日中楽しめる 滞在型スーパー銭湯

- POINT 1 男性、女性共に充実したアメニティ!!(タオル、バスタオル、化粧水、乳液など)
- POINT 2 約100台のテレビ付リクライナーでTV・映画が見放題!!
- POINT 3 コミック、雑誌、小説が約10,000冊設置



営業時間が朝9時からになりました♪

2019年 4月末まで使える特典 潮芦屋温泉スパ水春限定	2019年 3月末まで使える特典 潮芦屋温泉スパ水春限定
この記事持参で 平日と土曜日も使える	この記事持参で 平日と土曜日も使える
入館料200円OFF! 大人様限定	入館料200円OFF! 大人様限定
他サービス併用不可、1枚で2名様まで有効、入湯税75円別途必要。日曜・祝日は利用不可 北摂版	他サービス併用不可、1枚で2名様まで有効、入湯税75円別途必要。日曜・祝日は利用不可 北摂版

公益社 KOEKISHA

公益社 千里山田会館 2周年記念 感謝祭

参加無料

読者限定クーポン 本券持参で「エンディングノート」プレゼント! 3/2(土)当日限り有効 ※コピー不可

気にはしているけれどなかなか聞けない「終活」のこと。イベントに参加して解決してみませんか? ぜひお気軽にご参加ください。

日時 3/2(土) 9:30～15:00

会場 公益社 千里山田会館 吹田市津雲台 7-6-1

当日は「山田駅」バスロータリーから無料送迎バスを運行します。 9:00～16:00
※当日は、駐車場はご利用いただけません。ご来館は公共の交通機関をご利用ください。

感謝祭当日、プレビオクラブにご入会いただくと 通常入会金10,000円(税込)のところ 5,000円(税込) 半額でご入会いただけます。葬儀料金がお得になるなど特典多数! さらに素敵なプレゼント!!

終活のことがよくわかる!! 学べるセミナー
無料 事前予約制 定員各20名

12:30～13:30	14:00～15:00
知っておきたい 永代供養と墓終い	はじめての家族葬 知っておきたい家族葬のお話

ただいま大好評受付中!! お申込みは下記フリーダイヤルまでお電話ください。(受付時間9:00～17:00)

ご葬儀の“気になること”にお応えします。
無料 事前相談
信頼できる葬祭ディレクター※があなたの“気になること”をスッキリ解決いたします。
※葬祭ディレクターとは、厚生労働省認定の「葬祭ディレクター技能審査制度」に合格した葬祭のプロフェッショナルです。

公益社オリジナル 家族葬空間や祭壇・棺・仏衣・骨壺の展示

●その他イベント多数!

阪急千里線・大阪モノレール「山田駅」徒歩約10分

お申込み・お問合せは 公益社 ご葬儀相談センター (9:00～17:00) 0120-567-701

※2019年2月現在
※記載の内容は予告なく変更される場合があります。
8-1653